⊙ 独立学院大学生职业生涯规划教材

独立学院大学生职业生涯规划导论

王文科 主编

DuLiXueYuanDaXueSheng
ZhiYeShengYa
GuiHuaDaoLun





河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS


ISBN 978-7-5649-0359-6

9 787564 903596 >

定价：34.00 元

独立学院大学生职业生涯规划教材
河南大学教材出版基金资助项目

独立学院
大学生职业生涯规划导论

主　编　王文科
副主编　楚艳霞　王建国
编　委　（以姓氏笔画为序）
王春晓　王清智　王聚伍　边吴丽
刘香宇　孙建杰　朱　萌　李国民
李　珂　谷晓萌　李　臻　杨　凌
徐春光　竟永华　曹海涛

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

独立学院大学生职业生涯规划导论/王文科主编. 一开封:河南大学出版社,2011.1
ISBN 978-7-5649-0359-6

Ⅰ.①独… Ⅱ.①王… Ⅲ.①大学生一职业选择一高等学校一教材
Ⅳ.①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 008872 号

责任编辑 贾怀廷 程新晓
责任校对 田 园
封面设计 董天娇

出版发行 河南大学出版社
地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001
电话:0378-2825001(营销部) 网址:www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司
印 刷 郑州市毛庄印刷厂
版 次 2011 年 1 月第 1 版 **印 次** 2011 年 1 月第 1 次印刷
开 本 787mm×1092mm 1/16 **印 张** 20.25
字 数 456 千字 **印 数** 1—7000 册
定 价 34.00 元

序　言

独立学院是新世纪我国高等教育创新发展的产物。其诞生于我国经济社会快速发展和高等教育大众化的伟大历史进程之中，并随之迅速发展壮大。在这个响亮名称的背后，是一个拥有320多个本科学院的庞大群体。其共同使命，是为国家与地方经济建设和社会发展培养大批高素质应用型人才。

数百所独立学院，拥有数百万在校生。如此众多学校沿着同一目标培养如此众多的学子，既是光荣使命，也是巨大挑战，尤其是把学生培养成为受到社会和用人单位青睐，能够高比例、有质量地顺利就业，或成功自主创业的高素质人才，以不负广大莘莘学子及其家人对学校的期盼，是每一所独立学院都需要直面的基本课题。为此，独立学院不仅要积极创新培养模式，在专业设置和课程安排上狠下功夫，培养学生过硬的专业素质和实践能力，而且还要高度重视学生职业生涯规划教育教学工作，教育和引导学生树立科学的就业观念，掌握必要的就业知识和技能。要根据独立学院学生普遍具有综合素质好、适应能力强、就业愿望迫切等特点，有针对性地开展学生职业生涯教育教学工作，坚持把这项工作贯穿于学生培养的全过程，分期分类进行科学、细致、深入的教育引导，使其真正成为受到学生重视和喜爱，能够受益终身的一门必修课。

大学生职业规划教育教学工作重要而紧迫。多年来，诸多同仁围绕这项教育教学工作进行了艰辛的探讨与不懈实践，取得了一系列令人欣喜的成果。但总体上讲，这方面的工作还处在起步阶段，还远不成熟。而对于独立学院来说，做好这方面的工作更是任重而道远，需要倍加努力。文科同志负责组织编写独立学院大学生职业生涯规划教育教材，是在新的形势下对独立学院职业生涯规划教育工作的一种积极探讨。愿这部作品能够为从事这项工作的同行提供一些有益借鉴，使广大独立学院学子从中受到教益。

施昌海

2010年11月

前　言

独立学院是我国高等教育改革发展的新生事物，是在社会主义市场经济新形势下为适应大众化教育的需求而创办的一种新的办学模式。在高等教育大众化快速发展的历史进程中，独立学院面临着严峻挑战，提高大学生职业发展教育水平，对于增强人才培养质量和学生就业竞争力，促进独立学院健康稳步可持续发展具有重大作用。

当今，在这个高等教育多元化发展的社会里，独立学院作为一支新的生力军，具有鲜明的开创性办学特色。独立学院不仅仅要努力完成普通的大学教育，更应该注重以学生为中心，通过进行系统的人生观、价值观教育及合理的人生定义，提高学生在职场中的综合竞争力，为他们成功人生打下良好基础。我们知道，许多大学生，经过小学、中学、大学甚至取得了更高的学位以后，在人生的旅途上却依旧茫然，不知道自己应该走向何方以及去实现怎样的人生理想。由此说来，大学生定义自己的人生，就是在追问自己和反思社会中，合情合理地规划人生职业生涯，为自己的人生理想和目标而积极奋斗。

“机遇，只青睐于有准备的头脑”，自从哈佛大学把这句话印在每年的新生录取通知书上后，此句简单而又深刻的话语，已经在全世界广泛传播，深深地影响了许多人，许多大学生的命运也因此而发生改变。独立学院大学生是否能在大学期间尽早完成对自我、独立学院办学、人才培养和未来社会的了解和认知，不仅决定其在求职择业时的自由度和求得的职业的方位、层次，而且将直接关系到他能否把握住就业机会，成功实现就业。独立学院的毕业生，毕业文凭已不完全是毕业生知识和能力的标志。而当今的大学生不仅要有“知识毕业证”，更要有“能力毕业证”。特别在当今新时代的变革中，职业发展教育理应贯穿独立学院教学始终，大学生素质和能力的提高也在于大学期间的积累和准备，对大学生们及早进行职业生涯规划教育和指导，帮助他们正确地掌握前进方向，协助学生在“衡外情，量己力”的情形下设计出合理且可行的职业生涯发展规划，创造出成功人生。

职业生涯规划肇始于心理学，随着实践的发展，哲学、社会学、教育学、管理学以及人力资源学等学科知识与内容也融入职业生涯规划的理论与实践。职业生涯开发与管理的研究在欧美已有很长时间的历史，在我国台湾也有大约十五年的时间了，我国内地大学生职业生涯规划教育目前尚处于初步发展阶段。职业生涯管理的学说和理论起始于 20 世纪 60 年代，90 年代中期从欧美传入中国。十多年来，我国有多家知名企业将职业生涯开发与管理作为企业战略管理的重要内容引进并实施，逐渐为更多的人群所适用，“职业生涯开发与管理”在国内仍是一门崭新的学科，其核心内容就是职业生涯规

划。

目前，我国经济发展已与世界接轨，全球经济一体化趋势逐渐明显，社会主义市场经济日渐完善，对大学生进行系统的职业发展教育愈发显得重要。特别是近几年来，在新的经济发展形势下，大学生就业难的问题日益突出，从政府、社会到高校都在这个问题上给予了更多的关注和支持。国家教育主管部门明确要求高校对大学生就业负起更多的责任，许多高校从就业和创业的角度对大学生进行职业生涯设计的指导、教育和实践，这都是初步的探索。自2006年开始，河南大学民生学院开始对学生开展有关职业生涯规划方面的讲座，也号召大一、大二学生积极参与"我的大学我设计"论文比赛。2007年1月起，学院针对大一新生开设了"大学生职涯艺术"公共选修课，对入学新生进行初步的职业生涯规划教育。该门课程获得学生的积极参与，教学效果显著，这也使学院对职业生涯有了更深入的认识，意识到了大学生职业生涯规划教育的重要性和必要性。2008年，学院有计划有步骤地安排一批青年教师参加省内外各种职业发展教育培训班、研讨会，初步培养了一支专业职业发展教育队伍，筹备并组建起大学生职业发展教育教研室，把"大学生职业生涯规划"纳入了学院本科教学计划，河南大学民生学院大学生职业发展教育开始步入规范化、系统化、专业化之路。

独立学院职业发展教育不仅要帮助学生实现充分就业、优质就业，更重要的是能够帮助学生成就事业、成就人生，而要实现这一目标，其决胜点在于长期的点滴的积累，而这种"积累"是需要学生认真规划的。独立学院要从学生跨入大学时就开始实施职业发展教育，正是基于这样一个现实，这样一种需求，我们没有理由不把职业生涯规划教育作为一项重要的教育内容贯穿于大学四年。而目前，全国各高等院校虽已出版了一些教材，有的就是教学生如何做职业生涯规划的，但缺乏对独立学院职业生涯规划教育的针对性和系统性。况且，全国独立学院正处于蓬勃发展的好时期，据调查，现今几乎还没有一本专门编写并用于独立学院学生的职业规划方面的教材，正是在这样的形势背景下，我们编写的《独立学院大学生职业生涯规划导论》——系统并切合独立学院实际的教材面世了，这是我们近四年来一直积极倡导并为之付诸努力的职业生涯教育的重要成果。

在有关知名专家指导下，由河南大学民生学院从事就业指导与职业生涯规划教学研究、辅导咨询人员及从事学生工作的各位老师倾力合撰，大家本着对独立学院大学生和社会高度负责的态度，充分吸收国内外职业生涯规划、就业指导等相关研究与教学的成果，紧密结合河南大学民生学院(独立学院)开展就业指导教学的实际情况，并根据国务院办公厅《关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发〔2007〕326号)"将就业指导课程纳入教学计划"的意见和教育部2007年颁发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高JT〔2007〕37号)的内容和要求，编写了《独立学院大学生职业生涯规划导论》一书。

目前针对独立学院实际能借鉴的国内研究成果不多，因此，在此教材的编写过程中，有许多内容可以说是我们开创性、探索性的"摸爬前进"，在教学实践中收集资料，历时近两年，形成了《独立学院大学生职业生涯规划导论》初稿。本书编写组的成员大多

是正在或已承担大学生职业规划课程的教学任务，课堂内外理论与实践的结合与发展，便形成了此本教材的基础和素材。因此，此教材的内容可以说是经历了多次教学实践的锤炼和检验。

在确定本书的内容体系时，我们充分考虑到独立学院学生的实际，重视职业生涯规划教育的系统性和完整性，倡导大学生职业辅导以生命历程的事业发展为核心，以学生的生涯发展为着眼点，通过课堂辅导和教育活动，帮助青年大学生在深入探索的基础上加深对自我的理解，了解独立学院办学及人才培养，提升对生涯规划和决策的能力，从而自觉地关注自己的潜能开发，面对未来将要涉及的职业世界合适地进行决策，最终促进自身成熟成才。

《独立学院大学生职业生涯规划导论》一书的体系结构具有创新性、针对性强的特点，内容新颖，有较强的理论性、指导性、针对性和实用性。此书共分两大部分：第一部分，大学职业生涯规划篇，含及第一、二、三、四章，着重阐述大学生职业生涯规划的内涵、职业生涯规划的方法、职业生涯规划的模式、职业生涯管理与发展危机等，共计约22万字；第二部分，大学职业生涯准备篇，含及第五、六、七、八章，着重阐述职业生涯准备、职业生活计划、职业社交计划及策略，共计约21万字。

本书不仅可以作为大学生生涯规划和职业指导方面的教材，也可以作为广大青年规划人生的重要参考书，还可以作为职业生涯规划咨询人士的工具用书。

我们殷切希望《独立学院大学生职业生涯规划导论》一书的出版，能够进一步提高独立学院的职业发展教育或就业指导课程的教学水平；也希望以此为契机，促使全社会都来关心、支持独立学院毕业生就业与创业工作。

最后，祝愿所有独立学院的毕业生学业顺利、事业成功、人生辉煌！

编 者

2010年8月于开封

目　录

上篇　大学生职业生涯规划篇

下篇　大学生职业生涯准备篇

上篇　大学生职业生涯规划篇

"独立学院大学生职业规划导论"是独立学院大学生人才培养体系的一部分，是素质教育和德育的重要组成部分。它对大学生完成高等教育、顺利就业、获得良好职业发展和生涯成功起着重要的作用。本书上篇是全书整体体系的第一部分。基于教育理念与教育体制的原因，我国基础教育体系中涉及生涯教育的内容比较少，独立学院职业生涯教育内容更为匮乏。步入独立学院不久的大学生对于职业生涯规划的基本概念与相关理念的认知匮乏。因此，本部分可以看做是学生系统接受职业发展教育的开始。

作为职业发展规划教育课程的第一部分，结合学生所处发展阶段与背景知识缺乏的特点，该部分起着基础知识导入、建立相关概念与意识、激发兴趣的作用，关乎整个课程教学目标的实现，至为关键。良好的开端，是成功的一半。可以说，只有这部分内容教学组织得好，才有可能完成大学生职业生涯规划发展的总体教育目标。

本篇内容由四个章节组成。第一章是通过职业、生涯、职业发展与规划等基本概念的引入，促进学生建立生涯与职业意识，结合当前独立学院就业形势与行业、职业发展情况，使其思考确立自我学习、职业发展与人生目标的紧迫性。第二章职业生涯理论及其应用，是通过讨论、探索、案例分析等活动，使学生掌握专业探索、目标管理方法，认识大学学业与未来人生发展的关系，激发其职业发展的规划意识。第三章是职业生涯规划的模式，讲述职业生涯规划的步骤、模式与方法。第四章论述职业生涯发展与素质准备，为大学生成功地进行职业发展规划做好铺垫。

独立学院大学生，作为高素质应用型人才、未来的高端人力资本，如果能够建立生涯与职业意识，完全可以凭借其个体能力和努力，获得良好的就业与职业发展，为以后的生涯成功奠定良好基础。

故事案例：爬楼与"规划"

故事情节是这样的，一对兄弟背着包裹想回家，但是他们的家住在80层，不巧的是这天电梯坏了。没有办法，兄弟两个只好决定走着上去，于是他们开始了爬楼过程……

开始的20层，谁也没有怨言，而且很有力气，也很快地就爬到了，当他们到了20层的时候，头脑一想，为什么不把包裹放在这里呢，回过头再来取，于是他们就把自己的行李放在了20层，接着爬。在他们爬往40层的过程中，他们觉得即使是把包裹放下了，也不是那么轻松的，到了40层也是那么的累，于是兄弟俩就开始埋怨对方。他们在相互埋怨的过程中又爬完了20层。到了60层的时候他们似乎看到了希望，还有最后的

20 层就真的到家了，所以他们很开心，于是兄弟俩就商量还是不要吵架了，默默地爬完剩下的 20 层好了。于是就带着最后的希望爬向了最后的 20 层，当他们爬到 80 层的时候他们很开心，因为 80 层都已经过来了，一切都将有一个结果。这时哥哥对弟弟说：快把钥匙拿出来，我们要好好地休息一下了，弟弟却说，钥匙不是在你那里么？怎么向我要呢？直到这个时候两个人才想起来，原来钥匙放在了自己的包裹里，但是已经累得没有力气再回头去取钥匙了……

这或许是一个笑话，但蕴含着深深的人生意义。在没有步入社会的时候，大学生们一直是背着沉重的包袱，但是他们没有感觉到，当他们真正步入社会的时候，有了自己人生观、价值观的时候，对社会、对自己都有了自己的看法，也似乎是知道了自己该怎么去做了，但是却没有一个完整的生涯规划，于是就努力地去拼搏，直到 40 岁的时候，虽然说已经有一点成就了，但是总是觉得自己不随心，不顺心，总是觉得自己好像是差了一点什么没有做一样，于是就总在这样的责怪与自责的过程中度过了 20 年，到了 60 岁，人到了 60 岁已经没有什么可以想的了，只想这样快快乐乐地安度晚年，于是就在这样的平静中度过了自己的余生，直到自己将要离开这个世界的时候，才发现，才领悟到，自己应该做的、喜欢做的不是现在这样度过的一辈子，而是怎样、怎样的一辈子。但是这个时候为时已经晚了，已经没有时间再回头去做现在想清楚的事情了，只能哀叹一声“可惜”，可惜当年没有仔细地想想，没有给自己定一个目标，没有规划自己的发展方向……

第一章　职业生涯规划总论

案例分析：大学生的困惑

1. 大学生活已经过去了八分之一，我真的很迷茫，我不知道我上大学是为了什么。

每天都是高数和英语，这不是我想象的生活。我现在是班里的生活委员，还是学生会生活部的委员。可是我觉得我加入这些组织都没什么意义。我的愿望是能去学街舞，但我却要去上党课，党课和街舞的时间刚好冲突。唉，我的大学生活，我是真不知道该怎么过。我有好多疑问：什么是大学？大学里我可以学到什么？我该怎么办？高数要不要学？英语怎么办？

2. 大学生活弹指一挥间，马上要面临毕业了，突然感觉前途迷茫，不知所措。

记得刚入学的时候都说通信专业不错，就稀里糊涂报上了。现在马上就要毕业了，感觉到了前所未有的压力，尤其是看清了就业形势以后，不知道以前通信专业大学毕业生的含金量有多高，反正是目前大学都成工厂了，保量不保质，学校开的课不少，可是动手的机会几乎没有，感觉学来学去什么也没学到。

回来继续说通信吧，我们专业总共不到七十个人，目前就签了两个，一个是房地产，一个是中建，前者自己找的，后者家里帮了点忙。还有很多人以后定位也不是通信了，为什么这样，因为大家都知道通信这行业太累了。女生就更倒霉了，几乎所有的通信单位都不要女的，就是我们想干通信这行的也是顾虑重重，因为单位招聘还需要工作经验，除了参加培训，我们就业的希望很是渺茫，可是参加培训就一定会有工作吗，就是有工作了能对得起那培训费吗？

现在的就业形势，人才市场都成菜市场了，大学生沦为民工，通信行业有个专有称呼——背着笔记本的农民工。作为80后，也面临着前所未有的压力，房子就不说了，那都成我们的梦想了，光是来自家里的压力也够受的了。上大学已经花了很多钱了，以后生活要独立，可是生活成本在不断提高，很多人还想留在城市，钱自然不够花，自然很多人又沦为啃老一族了。现在大学生缺少的就是经验和实践能力，现在大学扩招得厉害，师资力量和硬件根本就跟不上，用人单位都想要直接能顶岗的，所以就业难就不难理解了，而且单位也一个比一个牛了。所以想在这儿请教一下，作为通信专业类的毕业生，我们应该注意什么，如何规划以后的职业。

3. 不知不觉就到了大四，突然一个声音高叫着：你是考研还是就业？

面对现在竞争日趋激烈的就业形势，我很想考研。但是我考研的目的是什么？是为了逃避就业？逃避不是解决问题的办法，即使考研成功了，三年后你又将面对就业的压力。难道我还要去考博士？博士毕业，我可就是一个彻彻底底的三十岁的人了，这不

是我想要的生活。

不考研就是就业了，可惜我并不是一个好学生。我对学校的社团活动一点都不感兴趣，我没进过学生会，我没有社会实践的经历……我发现，大学里除了正常上课，我基本是在寝室和篮球场度过的，也算是宅男的一种特例吧。

面对考研和就业，我该怎么办？考研的话，该如何去考虑？就业的话，该如何在年底之前把自己锻炼成合格的毕业生去面对残酷的竞争？

思考：面对大学生活，你有什么问题和困惑？

现在大学生群体中存在着许许多多的困惑，尤其是大学新生和毕业生。在大学生中，有人对自己的未来想得很清楚，一步一个脚印往前走。但是更多的同学要么对未来没有想法，希望自己在大四时再解决所有问题，一天天堆积焦虑；要么整天忙碌，却如无头苍蝇，不知力该往何处用；还有一些同学看似对未来发展有些想法，但又不能确定，甚至对达到目标缺乏信心，案例中的几位同学所遇到的困惑是比较普遍和具有代表性的。

对于大学新生来说，他们经历了“黑色七月”的洗礼，从紧张的高中生活进入到大学校园，相对宽松的学习环境和不同于高中的教学模式，让很多人感到无所适从。在高中阶段，生活的目标只有一个，努力学习，考高分，上大学。而一旦进入到大学校园，这个目标完成后，又暂时没有形成大学阶段的目标或者有目标但不清晰，就不知道大学四年的生活该如何度过。或者随波逐流，或者沉迷于网络游戏，整天无所事事，虚度光阴。等到毕业的时候，由于前期的准备不足，面临走出校门的选择时，手足无措，不知道自己想干什么，又能干什么。

在当前我国的就业环境下，大学生的就业问题异常突出。“大学毕业即失业”这一尴尬局面困扰着当代大学生，也困扰着学校、社会和政府。从客观上讲，我国的就业市场供需失衡是造成这一困局的主要原因，但主观上大学毕业生面临毕业，心理准备不足，缺乏有效的生涯规划的方法和相关的知识积累及能力培养，这对造成就业力不足也是一个重要因素。

“凡事预则立，不预则废。”对于大学生，勇敢地承担起对自己生涯负责的责任，而不是一味地依靠父母、老师、社会，从现在开始，认真地规划自己的人生，制定一份科学的生涯规划方案，这也许是一个不错的选择。

第一节　职业生涯的相关概念

一、职业生涯的相关概念

当人们向别人介绍自己的时候，往往会包括自己的职业或职位信息，比如医生、教师、经理、作家、摄影师等等，我们通常也会通过这些信息来对他人形成初步的印象——社会地位、经济收入、性格特征等；同时，我们中的绝大多数人的一生中最美好的年华是在职场中度过的，通过各种职业活动，获得物质和精神上的满足，实现自己的人生价值。

因此，职业对于我们来讲是非常重要的。

1. 职业的概念

关于职业的概念，程社明博士认为，职业是参与社会分工，利用专门的知识和技能，创造物质、精神财富，获得合理报酬，满足物质生活、精神生活的工作。

这一概念包括五组关系：

(1) 个人与他人的社会关系：社会分工

恩格斯认为，三次社会大分工标志着人类历史进入了文明时代。在社会经济高度发达的今天，社会分工日益精细，我们生活的每时每处都离不开社会分工，比如我们穿的衣服，从布料的生产、染色、款式的设计、销售甚至清洗，都有不同的人参与其中，在这个过程中不同的人从事不同的工作，因而形成的了不同的职业，农业工人、纺织工人、服装设计师、服装销售人员、洗衣工等。

(2) 职业与专门知识技能的关系：必备技能

每一种职业都需要具备专业的知识和技能，比如证券分析师需要具备的专业知识和技能包括：

拥有会计学、审计学和法律知识，能对年度报告、中期报告、招股说明书等指标和数据进行多方面的对比分析；

了解国家为调控金融风险和证券发行、承销交易而制定的法律体系，熟悉证券市场法律制度的基本框架；

通晓证券市场的技术分析，具有较强的综合技术分析能力，并能在此基础上，依据现阶段证券市场运行特点而有所创新，形成一套独特而有效的证券市场技术分析办法。

(3) 知识技能与财富的关系：创造财富

知识和技能只有转化为现实的生产力，为社会创造财富，才能体现出它的价值，这种财富包括精神财富和物质财富，精神财富如艺术工作者为我们提供的电影、音乐、美术作品，满足人们精神上的需求；物质财富如服装加工厂的工人制作的衣服，能满足人们的物质生活需求。

(4) 创造财富与报酬的关系：获得合理报酬

社会主义的分配原则是按劳分配，多劳多得，劳动付出与劳动收入成正比关系，这是一种社会分配制度，也是一种道德规范。“啃老族”，他们并非找不到工作，而是主动放弃就业机会，赋闲在家，衣食住行全靠父母，这一群体往往被社会各界所不齿；同时，获得合理报酬应当是在法律允许的范围内，小偷偷盗他人的财物，贪官的违法所得都具有违法性，不在合理报酬之列。

(5) 获得报酬与个人需求的关系：满足需求

个人用获得的报酬进行消费，购买商品和服务，满足自己的物质和精神需求，如购买生活必需品，听音乐、看电影，当职业报酬足以满足这些需求的时候，个人将对职业充满认同感，否则，就会考虑跳槽，或者进行职业转换，以求改变现状。

2. 职业与工作的区别

任何一种职业，不论是普通的还是专业的，都是独立于个人而存在于行业或组织

中。如会计这一职业，可能存在于企业，也可能存在于学校、政府等其他组织。职业是由社会所定义的人在分工中所扮演的角色，职业所包含的内容不由人或组织决定，而是取决于社会发展的需要。职业生涯的发展不仅是个人选择的结果，也是职业选择人的结果。而工作则可以认为是在某一特定组织中，以完成特定任务为目标的人的活动。人的一生中可以从事多种不同的工作，每一种工作都有不同的内容。而职业生涯则是由这一系列的不同的工作所组成。

区别职业和工作这两个概念的意义在于：职业生涯规划的目的并非仅仅是为了找到一份工作，而在于明确工作的目标，使工作变得快乐而富有成效。

3. 职业生涯的概念

职业生涯（career）这个概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在 20 世纪 70 年代，职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后，又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中，其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。

职业生涯是指个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。

这个定义由美国国家生涯发展协会（national career development association）提出，是生涯领域中被最广泛使用的一个定义。生涯这个定义中包含了一些重要的观念，它们对所有进行生涯规划的人都有着重要的现实意义。

“延续一定时间”（time extended）是指生涯不是作为一个事件或者选择的结果而发生的事情，生涯不是局限于或束缚于某一特定的工作或职责的时间段。更确切地说，生涯在本质上是持续一生的过程，它受到个人内在和外在力量的影响。

“创造出”（working out）在这里是指生涯是一个人的愿望与可能性之间、理想与现实之间妥协和权衡的产物。生涯发展是一系列选择连续进行的结果。人们做出选择需要权衡这些选择的收益以及代价和风险。对一个人来说，没有“十全十美”的生涯道路，但也许会有最适宜的生涯道路。

“有目的的”（purposeful）是指生涯对个人来说是有意义和有价值的。生涯不是偶然发生或者应运出现，它需要规划、思考、制定和执行。生涯因个人的动机、抱负和目标而形成与发展，它反映了个人的价值观和信念。

“生活模式”（life pattern）在这里意味着生涯不仅是一个人的职业或者工作。生涯与成人所有的生活角色交互作用：家长、配偶、持家者、学生，以及人们整合与安排这些角色的方式。“个人所从事的”（undertaken by the person）强调了生涯对个人而言是独特的。现实中，没有两个人有完全相同的“生涯”，因为生涯基于个人特定的历史和情境。人们可能有相似的兴趣或技能，从事相同的职业，为相同的机构工作，但他们的生涯仍然可能不同。

总之，职业生涯的核心在于“发展属于我自己的生涯”。这里明确了生涯规划的主体是个人。因为无论从哪个角度，哪个层面来讲，个人都是职业生涯最直接、最真实的承担者，是职业生涯最基本、最重要的行为主体，只有个人才能对自己的整个职业生涯

负责，也只有个人才能对自己职业生涯全过程实施全方位、切实明确的监控和管理。

二、职业的分类

社会分工是职业分类的依据。在分工体系的每一个环节上，劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性，这种特殊性决定了各种职业之间的区别。世界各国国情不同，其划分职业的标准也有所区别。

1. 国外职业分类

根据西方国家的一些学者提出的理论，在国外一般将职业分为三种类型：

（1）按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类。

这种分类方法把工作人员划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括：专业性和技术性的工作，农场以外的经理和行政管理人员、销售人员、办公室人员。蓝领工作人员包括：手工艺及类似的工人、非运输性的技工、运输装置机工人、农场以外的工人、服务性行业工人。这种分类方法明显地表现出职业的等级性。

（2）按心理的个别差异进行分类。

这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰德创立的"人格—职业"类型匹配理论，把人格类型划分为六种，即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是六种职业类型。

（3）依据各个职业的主要职责或"从事的工作"进行分类。

这种分类方法较为普遍，以两种代表示例。

其一是国际标准职业分类。

国际标准职业分类把职业由粗至细分为四个层次，即 8 个大类、83 个小类、284 个细类、1506 个职业项目，总共列出职业 1881 个。其中 8 个大类是：①专家、技术人员及有关工作者；②政府官员和企业经理；③事务工作者和有关工作者；④销售工作者；⑤服务工作者；⑥农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人；⑦生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者；⑧不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高国际职业统计资料的可比性和国际交流。

其二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。

它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为 23 个主类，主类下分 81 个子类、489 个细类、7200 多个职业。此种分类对每种职业都有定义，逐一说明了各种职业的内容及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格以及体质等方面的要求，有较大的参考价值。

2. 我国的职业分类

根据我国不同部门公布的标准，我国职业分类主要有两种类型：

（1）根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室 1982 年 3 月公布，供第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》。

该《标准》依据在业人口所从事的工作性质的同一性进行分类，将全国范围内的职业划分为大类、中类、小类三层，即 8 大类、64 中类、301 小类。其 8 个大类的排列顺序

是:第一,各类专业、技术人员;第二,国家机关、党群组织、企事业单位的负责人;第三,办事人员和有关人员;第四,商业工作人员;第五,服务性工作人员,第六,农林牧渔劳动者;第七,生产工作、运输工作和部分体力劳动者;第八,不便分类的其他劳动者。在八个大类中,第一、二大类主要是脑力劳动者,第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者,第四、五、六、七大类主要是体力劳动者,第八类是不便分类的其他劳动者。

(2) 国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准,于 1984 年发布,并于 1985 年实施的《国民经济行业分类和代码》。

这项标准主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性分类,即按其所属行业分类,将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类四级。门类共 13 个:①农、林、牧、渔、水利业;②工业;③地质普查和勘探业;④建筑业;⑤交通运输业、邮电通信业;⑥商业、公共饮食业、物资供应和仓储业;⑦房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业;⑧卫生、体育和社会福利事业;⑨教育、文化艺术和广播电视业;⑩科学研究和综合技术服务业;⑪金融、保险业;⑫国家机关、党政机关和社会团体;⑬其他行业。这两种分类方法符合我国国情,简明扼要,具有实用性,也符合我国的职业现状。

根据不同标准的职业,可有不同的分类方法。如:从行业上划分,可分为一、二、三产业;从工作特点上划分,可分为务实(使用机器、工具和设备的工种)、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算及数学(钱财管理、资料统计)、自然界职业、管理、一般服务性职业等 10 多种类型的职业。

每一种分类方法,对其职业的特定性都有明确的解释,这对我们更好地掌握某一职业的特点,以便去选择适合自身的职业有指导作用。

三、变化中的工作世界

正如开篇案例中那几位即将毕业的大学生所遇到的问题一样,在你们参加完高考填报志愿的时候,考虑到将来的就业,往往会选择就业形势比较好、比较热门的专业。然而时过境迁,等大学毕业的时候,却发现原来的热门专业人满为患,竞争激烈,就业前景不容乐观。原因在于劳动力市场的供(工作机会)求(就业群体)失衡。这种失衡是动态的,不断变化的。某一行业在快速发展的时期,需要大量的劳动力,提供众多工作机会,会造成某几个专业的人才紧缺,也就形成了所谓的热门专业。但这状况并不会一直持续下去,随着行业的发展日趋稳定,就业机会逐渐减少,而人才的培养本身具有滞后性,特别是专业人才,培养周期比较长(一般为 3～5 年甚至更长),随着时间的推移,供需的天平开始倾斜,造成供大于求,这个时候就会出现原先的热门专业不好就业的情况。

不仅仅是劳动力的供需状况在发生变化,职业本身也在不断地变化。这种变化从原始社会的两性分工就已经开始。原始社会的女性履行抚养孩子的职责,男性则外出觅食打猎或者战斗。到了古代,发生了更大的变化。《周礼·冬官考工记》曰:"国有六职,百工与居一焉。或坐而论道,或作而行之……"论述了王公、士大夫、百工、商旅、农

夫和妇功等不同职业的分工和职责。全球化的今天，职业的变化更是日新月异，传统职业不断地萎缩、消亡，新兴职业则层出不穷。计算机、网络、自动化、电讯和其他新技术深刻地影响着人们的生活，也影响着人们的职业。据统计，在过去的十几年里，有近3000个旧职业消失，诸如铅字排版员、补锅匠、抄写工、电话接线员等，而一些新兴的职业表现出蓬勃的生机，如报关员、职业规划师、心理咨询师等。

可以预见的未来十几年，劳动力市场将有如下的发展变化趋势。

1. 更多的人将变换职业，未来很少会有人为某个组织工作一生

在美国，每人一生平均要经历三次以上的职业变动，这也将成为中国的现实。

在我国计划经济时期，我国的劳动就业制度为统包统配制度，即城镇劳动力的就业，统统由国家全部包下来实行统一安排和统一分配。只要被劳动部门安排到公有制的企业，就可以端起“铁饭碗”，吃起“大锅饭”。在这样的就业制度下，人们自由选择职业的机会很少，职业的流动性很差，“铁饭碗”代表着某种保障，也意味着要在这种职业中度过一生。伴随着我国经济体制的改革，这种劳动就业制度也发生了巨大的变化，“统包统配”逐渐被“自主择业”所代替，2006年开始实施的《中华人民共和国公务员法》意味着公务员这一中国“铁饭碗”时代最后的堡垒被攻破，中国的“铁饭碗”时代已经结束。人们为某个组织工作一生的状况将越来越少。

2. 在新的全球化经济中工作

曾是美国克林顿政府劳工部部长的罗伯特·莱克(Robert Reich)曾写过一本重要的书——《国家的作用》，他认为：几乎每一个生产因素——资金、技术、工厂和设备都很容易跨越国界。所谓美国经济的观点正在变得没有意义，美国公司、美国资金、美国产品和美国技术这些概念也是如此。相似的转变正在影响着其他每一个国家，其中有些国家的变化会更快更深刻。某一产品是很多不同国家共同合作的结晶。莱克举了一个美国人在1990年向通用汽车公司购买一辆庞蒂亚克牌汽车的例子。购买车子的10000美元中，有3000美元付给了韩国的工人和装配线，1750美元用于向日本购买发动机和电子器件，750美元付给了西德的造型和设计，400美元花在中国台湾地区、新加坡和日本的各种小零部件上，250美元花在英国的广告和市场推广上，50美元花在爱尔兰和巴巴多斯用于数据处理，而剩下的将近4000美元付给了底特律的代理人、纽约的律师和银行家、华盛顿的说客、通用汽车的股东以及其他各种保险和健康人员身上。未来十几年，随着中国开放程度的加大，中国企业会有越来越多的外国雇员，而中国人也将走出国门，到世界各地工作。

3. 知识型工作者将继续在劳动力中占主导地位，许多类型的工作者将以他们为核心

即使在制造业中，知识型的工作者的数量都在逐年增长。知识型工作者的最大的特征是无边界，因为在信息社会知识传递是如此地方便。知识的获取不再限于教育机构中。在这样一个社会里，每个人一生中可能需要从事多个职业，终身继续学习成为不可避免的事。

4. 大部分工作机会将由中小型企业提供

20 世纪有 2/3 的时间是大型企业提供主要的工作机会;而后大型企业开始萎缩,至今依然如此(Hopkins,1997)。在过去,国有大中型企业是吸纳就业的主要力量,现在的中国,中小企业成为扩大就业的主渠道,提供城镇 75%以上的就业岗位。

5. 从产业结构上看,第三产业将提供更多的就业机会

我国改革开放以来,从三大产业吸纳的就业人员绝对数来看,从业人员在三大产业中的比重从 1978 年的 70.5∶17.3∶12.2 调整至 2007 年的 40.8∶26.8∶32.4。第一产业劳动就业人数从 20 世纪 90 年代开始大幅度下降,由 1991 年的 39098 万人下降到 2007 年的 31444 万人;第二产业绝对就业人数增长较快,由 1978 年的 6945 万人增加至 2007 年的 20629 万人,增加了 2.97 倍,这从绝对意义上表明了第二产业的增长对就业吸纳能力的增加;与第一、二产业相比,第三产业呈现出就业增长迅速且发展潜力巨大的特点,第三产业的就业人数由 1978 年的 4890 万人增加至 2007 年的 24917 万人,增加了 5.09 倍,是整个经济转型期间就业人数增加最多的部门。

6. 职业资格认证制度将逐步完善

我国自 1993 年推行职业资格证书制度以来,已初步建立起职业资格证书制度的法律法规和工作体系。中华人民共和国 1995 年 1 月 7 日颁发的《职业资格证书制度暂行办法》规定:职业资格包括从业资格和执业资格。从业资格是政府规定专业技术人员从事某种专业技术性工作的学识、技术和能力的起点标准,通过学历认定或考试取得,供用人单位参考。

目前,绝大部分的职业资格证书证明的是从业资格。从业资格中,又包括两种,一种是从事某种职业必须具备的资格。根据我国《劳动法》、《职业教育法》、劳动保障部《招用技术工种从业人员规定》规定,对从事技术复杂,通用性广,涉及国家财产、人民生命安全和消费者利益的职业(工种)的劳动者,必须经过培训,并取得职业资格证书后,才可以就业上岗,这种技术工种(职业)有 87 个。另外一种是不必须具备的资格,如企业人力资源管理师,有没有这个证书,都可以去做人力资源管理工作。这个证书仅供用人单位在招聘人力资源管理类人才时参考。执业资格是被承认具有对某些文件签字的权力,且要负法律责任。政府对某些责任较大、社会通用性强、关系公共利益的专业技术工作实行的准入控制,是专业技术人员依法独立开业或从事某种专业技术工作学识、技术和能力的必备标准,必须通过考试方能取得,考试由国家定期举行。执业资格已实行考试的有:建造师(一级、二级)、监理工程师、注册建筑师、注册结构工程师、执业药师(执业中药师)、房地产估价师、注册会计师、注册资产评估师、造价工程师、珠宝玉石质量检验师、注册税务师、拍卖师、企业法律顾问、矿产资源储量评估师、假肢与矫形制作师、注册城市规划师、棉花质量检验师、矿业权评估师、注册咨询工程师、注册土木工程师、注册安全工程师等(人事部《关于印发职业资格证书制度暂行办法》的通知)。

7. 树立终生学习的信念

如何在变化中的职业世界中找到你的位置,也许下面的话对你会有所帮助。

比知道有哪些工作机会更为重要的是保持一种灵活性——具备适应职场变化的能力。你无法使你的教育和培训背景与你将面临的职场变化相吻合,但是你可以拓展学

习技能，为今后学习和应用新的工作技能做好准备。

随着信息时代的到来、新技术日新月异的发展，知识的更新换代不断加快，这意味着大学生也需要不断地学习新的知识技能才能跟上时代的发展。例如，20 世纪 90 年代，我们对手机、电脑和互联网还所知有限，但如今它们却在我们的生活中占据了极其重要的位置，而与他们相关的行业知识也是近几年才出现，并处于飞速发展的变化中。正因为如此，当今的时代越来越强调“终生学习”。

第二节　职业选择和职业发展理论

职业生涯规划最早起源于 20 世纪初的美国，由于机器代替手工劳动越来越普遍，社会分工和职业种类变化越来越快，许多人不能适应这种发展变化的需要，企业内部的有关咨询或辅导就开始了，咨询的观念也开始为人们所接受。经济和社会发展的需要，普及教育的兴起，职业技术教育的产生与发展，使大中学校的数量越来越多，规模越来越大。毕业生能否在产业后备大军十分庞大的情况下迅速找到工作，成了教育界十分担心的问题，面对资本主义劳动市场，各类学校特别是高等学校和职业技术学校，只得想办法使自己的毕业生能适应劳动力市场的要求，以便学校能生存、发展下去。而职业咨询恰恰是适应劳动力市场需求和与社会相沟通的最好途径，这使得职业咨询首先在一些学校产生。

一、帕森斯的特质因素论

在众多的职业咨询中，最具代表性的是美国波士顿大学教授帕森斯(Frank Parsons)，在他的倡导下于 1908 年成立了世界上第一个职业咨询机构——波士顿地方职业局，帕森斯出任第一任局长，并首次提出职业指导的概念。1909 年，帕森斯的著作《选择职业》一书出版，书中提出了职业指导的三原则：第一，进行自我探索，包括了解个人的兴趣、能力、资源、限制及其他特质；第二，了解各种职业，如职业的技能要求、工作条件、薪酬福利、发展前途等；第三，将上述两类资料进行综合并找到与个人特质相匹配的职业。这是第一个科学的职业指导理论，为后来职业指导的发展奠定了基础，至今仍有重大的影响，帕森斯也因此被誉为“职业指导之父”。

在帕森斯的理论基础上，职业指导活动迅速发展，逐步形成了系统化的“特质因素理论”(也被称为人职匹配理论)，并在此基础上产生大量的关于个人价值取向、兴趣和能力方面的测评工具，这些工具包括技能评估、兴趣量表、价值观问卷和性格问卷等。这些评估工具被广泛应用于职业指导的实践中，直到现在。

特质因素论非常注重这些测量工具，这使得职业指导易于学习和操作，但是它过于强调个人所具有的特质与职业所需要的素质与技能之间的协调和匹配，而忽略了人格的动态发展，缺乏个人动机、需要，乃至社会因素的考虑。测评工具本身也存在信度与效度的问题，静态测量的结果未必能真正反映出个人的长处与内心深层次的冲突。

二、霍兰德的兴趣类型论

约翰·霍兰德(John Holland)是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授,美国著名的职业指导专家。他于1959年提出了具有广泛社会影响的兴趣类型论。随后,这一理论得到不断的完善和发展。这一理论的基本观点是:

1. 霍兰德假定大多数人可以归纳为六种人格类型

现实型(realistic type)、研究型(investigative type)、艺术型(artistic type)、社会型(social type)、企业型(enterprising type)和常规型(conventional type)。

(1) 现实型:(R)

共同特点:愿意使用工具从事操作性工作,动手能力强,做事手脚灵活,动作协调;偏好于具体任务,不善言辞,做事保守,较为谦虚。缺乏社交能力,通常喜欢独立做事。

典型职业:喜欢使用工具、机器,需要基本操作技能的工作。对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣,并具备相应能力。如:技术性职业(计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工),技能性职业(木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动)。

(2) 研究型:(I)

共同特点:思想家而非实干家,抽象思维能力强,求知欲强,肯动脑,善思考,不愿动手;喜欢独立的和富有创造性的工作;知识渊博,有学识才能,不善于领导他人。考虑问题理性,做事喜欢精确,喜欢逻辑分析和推理,不断探讨未知的领域。

典型职业:喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务,要求具备智力或分析才能,并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作,并具备相应的能力。如科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。

(3) 艺术型:(A)

共同特点:有创造力,乐于创造新颖、与众不同的成果,渴望表现自己的个性,实现自身的价值;做事理想化,追求完美,不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂。

典型职业:喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉,并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受,具备相应的能力。不善于事务性工作。如艺术方面(演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人),音乐方面(歌唱家、作曲家、乐队指挥),文学方面(小说家、诗人、剧作家)。

(4) 社会型:(S)

共同特征:喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人;关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用;寻求广泛的人际关系,比较看重社会义务和社会道德。

典型职业:喜欢要求与人打交道的工作,能够不断结交新的朋友,从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务,并具备相应能力。如教育工作者(教师、教育行政人员),社会工作者(咨询人员、公关人员)。

(5) 企业型:(E)

共同特征：追求权力、权威和物质财富，具有领导才能；喜欢竞争，敢冒风险，有野心、抱负；为人务实，习惯以利益得失、权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

典型职业：喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治、社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。如项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

(6) 常规型：(C)

共同特点：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务；喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

典型职业：喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、根据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。如秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。

如图 1－1 所示：所有职业均可划分为与人格相应的六大基本类型，任何一种职业大体都可以归属于六种类型中的一种或几种类型的组合。

职业选择是人格的一种表现，某一类型的职业通常会吸引具有相同人格特质的人，这种人格特质反映在职业上，就是职业兴趣。职业和职业兴趣都可以用不同的霍兰德代码来表示，霍兰德代码由三个上述六种人格类型的缩写组成，其排列顺序体现出职业兴趣的偏好程度，如 RIA 和 IAR 两个代码由三个相同字母组成，可以理解为有相似的兴趣，但前者更倾向于现实型的工作，而后者则更倾向于研究型的工作。

个人的职业兴趣和职业之间的适配将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。然而，大多数人都并非只有一种性向(比如，一个人的性向中很可能是同时包含着社会性向、现实性向和研究性向这三种)。霍兰德认为，这些性向越相似，相容性越强，则一个人在选择职业时所面临的内在冲突和犹豫就会越少。为了帮助描述这种情况，霍兰德用六边形模型来解释六种类型之间的关系。

2. 霍兰德所划分的六大类型，并非是并列的、有着明晰的边界的

他以六边形标示出六大类型的关系。

(1) 相邻关系，如 RI、IR、IA、AI、AS、SA、SE、ES、EC、CE、RC 及 CR。属于这种关系的两种类型的个体之间共同点较多，现实型 R、研究型 I 的人就都不太偏好人际交往，这两种职业环境中也都较少机会与人接触。

(2) 相隔关系，如 RA、RE、IC、IS、AR、AE、SI、SC、EA、ER、CI 及 CS，属于这种关系的两种类型个体之间共同点较相邻关系少。

(3) 相对关系，在六边形上处于对角位置的类型之间即为相对关系，如 RS、IE、AC、SR、EI、及 CA 即是，相对关系的人格类型共同点少，因此，一个人同时对处于相对关系的两种职业环境都兴趣很浓的情况较为少见。

(4) 人们通常倾向选择与自我兴趣类型匹配的职业环境，如具有现实型兴趣的人希望在现实型的职业环境中工作，可以最好地发挥个人的潜能。但在职业选择中，个体

并非一定要选择与自己兴趣完全相对应的职业环境。一则因为个体本身常是多种兴趣类型的综合体,单一类型显著突出的情况不多,因此评价个体的兴趣类型时也时常以其在六大类型中得分居前三位的类型组合而成,组合时根据分数的高低依次排列字母,构成其兴趣组型,如 RCA 、AIS 等;二则因为影响职业选择的因素是多方面的,不完全依据兴趣类型,还要参照社会的职业需求及获得职业的现实可能性。因此,职业选择时会不断妥协,寻求相邻职业环境,甚至相隔职业环境,在这种环境中,个体需要逐渐适应工作环境。但如果个体寻找的是相对的职业环境,意味着所进入的是与自我兴趣完全不同的职业环境,则我们工作起来可能难以适应,或者难以做到工作时觉得很快乐,相反,甚至可能会每天工作得很痛苦。

基于霍兰德职业兴趣理论产生了一些评估工具,如霍兰德本人编制的自我探索量表(self-directed search)、斯特朗兴趣量表(strong interest inventory)以及近些年来被国内本土化的职业兴趣测评工具;同时,霍兰德及其同事通过大量的研究,编著出版了美国版本的《霍兰德职业代码字典》,提供了 12000 多种职业的霍兰德代码,为各类人员按照自己的职业兴趣类型搜寻合适的职业提供了广泛的应用前景。

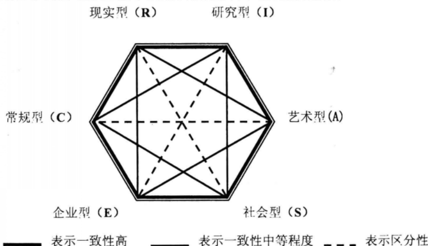


图 1—1 霍兰德的六边形模型

根据霍兰德的兴趣理论,个体的职业兴趣可以影响其对职业的满意程度。当个体所从事的职业和他的职业兴趣类型匹配时,个体的潜在能力可以得到最彻底的发挥,工作业绩也更加显著。在职业兴趣测试的帮助下,个体可以清晰地了解自己的职业兴趣类型和在职业选择中的主观倾向,从而在纷繁的职业机会中找寻到最适合自己的职业,避免职业选择中的盲目行为。尤其是对于大学生和缺乏职业经验的人,霍兰德的职业兴趣理论可以帮助其做好职业选择和职业设计,成功地进行职业调整,从整体上认识和发展自己的职业能力,职业兴趣也是职业成功的重要因素。

三、明尼苏达的工作调适理论

这一理论起源于明尼苏达大学的戴维斯和罗圭斯特（Rene Dawis&Llooy Lofquist）的研究，旨在帮助残障人士再就业，在特质因素理论的基础上发展为工作调适理论。这一理论更多地反映了人与工作、人与工作环境之间的关系，认为工作调适是一个“连续的、动态的过程，通过这一过程，人们寻求并实现保持与工作环境协调一致”。当工作环境能够满足个人需求（个人的内在满意），而个人亦能够满足工作的技能要求（达到外在满意）时，个人与环境的一致性就较高。但由于个人和环境都是动态发展的，相互之间会产生影响。如果一致性能够持续下去，则个人的工作满意度和雇主对其员工的满意程度就越高，个人在该工作领域也就越能持久发展。

工作调适理论可以概括为以下主要的四点：工作者的人格和工作环境必须保持一致；个体需要主要是关注其怎样融入工作环境中；为了工作稳定和更长的任期，个体需要与工作环境的强化系统相一致；当工作者的特质与工作环境的要求相匹配时，工作安置最有效。

基于该理论建立的工作调适模型包括三个个体内部互相作用的亚系统：工作人格、工作能力和工作目标，这些亚系统协调工作环境以促进工作调适。工作人格指的是与工作有关的自我概念、动机、需要以及价值观，并假设它在学前期就已经开始发展；工作能力是指与工作有关的个人习惯以及体能的、心理的和人际的技能，这些在入学后得到发展；工作目标是个人在离开学校进入工作世界中发展的。对个人造成的形成性影响包括文化、家庭（尤其对工作人格）、学校以及同伴和参照群体（尤其对工作目标）。干涉性影响（比如生活、学习、社会化、文化和经济因素）作用到工作情境中，行动期望、技能要求以及奖励和机遇在工作环境中起到重要作用。所有这些都影响到工作角色行为、任务绩效、工作者满意感和工作调适。

这一模型又得到进一步的发展，形成工作调适发展的系统模型，包括个人亚系统、工作环境元素和工作调适成分。三个亚系统（工作人格、工作能力和工作目标）均受家庭/生活、参照群体/社会化和学校/学习的影响，工作人格影响工作角色行为，工作角色行为在工作情境中表现为行动期望；工作能力影响任务绩效，任务绩效在工作情境中表现为技能要求；而工作环境中的奖赏和机遇影响着工作者的满意感，这种满意感在文化价值和经济价值的情境下的工作目标保持一致。

工作调适理论为研究个人的工作满意度及工作适应问题提供了一个比较完整而系统的理论框架。传统上对此方面的探讨仅限于个人内心需求的满足，而工作调适理论提出了外在满意的概念，对于就业适应问题具有重要的指导意义。

四、社会学习理论

美国心理学家阿尔波特·班杜拉从社会学习的观点出发，在1982年提出了自我效能理论，用以解释在特殊情景下动机产生的原因，自我效能感是个人对自己完成某方面工作能力的主观评估，人类的行为不仅受行为结果的影响，而且受通过人的认知形成的

对自我行为能力与行为结果的期望的影响。他发现，即使个体知道某种行为会导致何种结果，但也不一定去从事这种行为或开展某项活动，而是首先要推测一下自己行不行，有没有实施这一行为的能力与信心。这种推测和估计的过程，实际上就是自我效能的表现。所以，人的行为既受结果期望的影响，更受自我效能期望的左右，自我效能是人类行为的决定性因素。通过区别效能期望和结果期望，班杜拉创造了自我效能概念。结果期望，属于传统期望的概念范畴，是人们对自己的某一行为会导致什么样结果的推测；而效能期望则是个体对自己实施某一行为的能力的主观判断，即对自身行为能力的推测。

自我效能的功能主要是调节和控制行为，并通过行为调控影响行为结果。自我效能对行为的调控主要表现在以下方面：

1. 影响人们对行为的选择与行为坚持性

自我效能感高的人，常常倾向于选择适合于自己能力水平又富有挑战性的任务；而自我效能感低的人却恰恰相反。一个人在某一方面的自我效能感越强，预测到的成功可能性越大，他就越会努力尝试去从事这些方面的活动，新行为持续的时间也越长；反之，就会逃避那些自己认为不能胜任的活动，行为的坚持性也就越差。

2. 影响人们的努力程度和对困难的态度

态度是人们对事物所持的一种肯定或否定的心理倾向。作为实施行为的心理准备状态，它支配着人们在实施行为过程中的记忆、判断、思考与选择。

具有高度自我效能感的人，多富有自信，勇于面对困难和挑战，相信自己可以通过努力克服困难，因此，会竭力去追寻和实现自己的目标；相反，自我效能感水平低的人，则会因为怀疑自己的能力而在困难面前犹豫不决、不知所措，甚至对能够行使的行为和完成的任务也不敢问津。

3. 影响人们的思维方式和行为效率

研究发现，自我效能感水平低的人，总是担心自己会失败，把思想纠缠在个人缺陷和潜在困难上，导致紧张、自卑、注意力涣散、记忆力下降，甚至产生无助和无所适从感，从而影响他们采取行动以及新行为的形成和习得行为的表现，导致行为能力和行为效率低下。相反，有强烈自我效能感的人却把注意力集中在积极分析问题和解决困难上，他们知难而上、执著追求，在困难面前常常使得自己的思维与解决问题能力得以超常发挥，表现出优质的行为能力和行为效率。

4. 影响人们的归因方式

归因是个体解释和预测他人和自己行为结果的原因。据研究，人们通常把成败结果归因于努力、能力、运气和任务难度等四大因素。自我效能感高的人，常常把失败归因于自己努力不够；而自我效能感低的人，却往往将失败归因于自己能力不足、天资不够。

班杜拉通过大量研究发现，自我效能感的形成与变化受以下四种信息源的影响，它们分别传递着一定的效能信息，影响人的效能水平。

(1) 直接性经验。直接经验，如行为成败经验，来自个人的亲身体验，对自我效能

影响力度最大。成功的经验可提高个体的自我效能感,失败的经验则会降低个体的自我效能感,而不断的成功与失败会使人建立起或高或低的稳固的自我效能感,使之不会因一时的挫折而降低,也不会因一时的成功而提高,而且还会泛化到类似的情景中去。

(2)替代性经验。这是人们通过观察他人的行为而获得的间接经验。人类的许多效能信息都是从替代性经验中获得的。一个护士学生看到某个和自己水平差不多的学生完成了某项操作,会认为自己也能完成同样的操作,从而增强自我效能感。反之,目睹同伴的失败,又会降低其自我效能感,觉得自己也可能失败。替代性经验对自我效能感影响的关键之一是学习者与被观察者的一致性问题。通常,学习者是通过与被观察者的比较来评价自我效能的。

(3)言语劝说。指凭借说服性的建议、劝告、解释、引导,通过改变人们的知识与态度来改变人们自我效能的一种方法。言语劝说简便易行,然而由于没有经验基础,形成的自我效能常缺乏牢固性。

(4)其他因素。班杜拉在其"脱敏"研究中发现,心理状态是影响自我效能的重要因素之一。成功的喜悦、失败的悲伤都会导致个体自我效能感发生变化。平和、中等强度的情绪有助于自我效能的形成,而过度强烈的情绪会削弱自我效能的功效发挥。另外,个人性格、自控能力与类型、拥有的知识和技能、自尊水平、自信心、意志力、环境、他人的期望与支持等也可影响个体的自我效能。一般来说,充满自信与自尊的人以及内控型的人自我效能感水平较高;气氛融洽、环境愉悦可促进个体自我效能的建立与发挥。

美国学者克朗伯兹将这一理论引入到生涯发展领域,他认为个人的职业生涯规划受到下列四类因素的影响:

(1)遗传因素和特殊的能力。个人得自于遗传的一些特质,在某些程度上限制了个人对职业或者学校教育的选择,这些因素包括性别、外貌等;某些个人的特殊能力也会影响其在环境中的学习经验,伴随这些学习经验而来的兴趣与技能,对个人未来规划职业有较大的影响。个人特殊的能力包括智力、艺术才能、肌肉协调能力、医患某种特殊疾病的体制倾向等。

(2)环境条件和时间。影响教育和职业规划的因素,有许多来自外部环境,非个人所能控制。这些环境条件和时间部分来自社会(如政治、经济、文化),部分属于自然因素(如自然灾害、个人成长的自然条件),具体包括:工作机会的数量和性质、培训机会的数量和性质、选择受培训人员与工人的社会政策和程序、各种职业的收入比率、劳动法律法规和工会法规、自然事件、自然事件的可获得性和需求、科技的发展、社会组织的改变、家庭的影响、邻居和社区的影响及其他社会因素的影响。

(3)学习经验。每个人独特的学习经验,对其职业生涯的规划有重要影响。这些学习经验包括工具式学习经验和联结式学习经验。① 工具式学习经验:个人为了得到好的结果,在特定的环境中采取一定的行动,其后果对个人会有重要的影响作用。如运动员通过努力训练,在比赛时取得好的成绩,会激励其更加努力地训练,生涯发展规划所需要的技能,均能够通过连续的工具式学习经验而获得。② 联结式学习经验:联结

式学习经验是指某些环境的刺激会引起个人情绪上积极或者消极的反应。如果原来属于中性的刺激与社会上使个体产生积极或者消极情绪反应的刺激同时出现，这种伴随在一起的联结关系，会使中性的刺激也具有积极或者消极的情绪作用。克朗伯兹指出，我们对于职业的刻板化印象，诸如"医生是一种高尚的职业"、"业务员要经常出差"等，都是通过这种联结学习的经验而获得。在个体成长过程中，这种联结学习的经验也许医生都难以改变，从而对其生涯选择产生深远的影响。

(4) 工作取向的技能。以上提到的各种因素，如遗传因素、特殊能力、社会上各种影响因素以及不同的学习经验等，会以一种交互式影响的方式使个人形成特有的职业取向技能，包括解决问题的能力、工作习惯、规划技巧、工作的标准与价值、情绪反应、直觉和认知历程等。

根据社会发展理论，职业生涯规划受一系列复杂的因素交互式影响，生涯选择的历程不仅反映个人选择的结果，也反映出社会所提供的就业机会和对人的要求，人在选择职业的同时，职业也选择人，生涯的选择不是偶发事件，是由许多的前因所造成的后果，这一历程贯穿终生。

个人面对规划时可能无法做出妥善的决策或者因决策方式不正确而产生"生涯犹豫"现象(如开篇案例中案例 3)，这主要是由于个人缺乏有关职业生涯的学习经验，或者是由于个体尚未学到系统而有步骤的生涯规划方法所致。生涯自我决策不仅仅是将个人特质与工作相匹配的过程，还应扩展新的学习经验，多参加各种和职业有关的探索活动。

第三节　影响职业生涯规划的因素

职业生涯规划是个复杂的过程。对于个人来讲，职业生涯的选择是一个对人生有着重大影响的决策过程。在当今世界，成功的生涯规划要求大量的知识和技能。影响它的因素很多，既有外在的，也有内在的。认真分析这些影响职业生涯的因素，有利于我们拓展对生涯领域的思考视野，在进行职业生涯管理时，更好地把握职业生涯的规律，以作出科学的生涯规划。

一、安妮·罗伊的职业选择公式

安妮·罗伊是一位心理学家，同时也是一个生涯理论家。她将一生中的大部分时间致力于解开一些与生涯规划决策有关的谜团，并阐明引导人们选择特定职业的方法。20 世纪 40 年代，她开始研究科学家和艺术家的生涯行为。

她提出的理论认为，可用 12 个一般因素来解释一个人的职业选择过程，这 12 个因素又可归纳为四个不同的类别。她对这些因素进行排序，形成了一个字母公式。公式看起来有点难懂，但实际上能帮助我们更充分地理解自己的一些生涯行为。

成功的职业选择＝$S[(eE + bB + cC)+(fF,mM)+(lL+aA)+(pP\times gG\times tT\times$

iI)]

S＝性别	L＝一般的学习和教育
E＝一般经济状态	A＝后天习得的特殊技能
B＝家庭背景，种族	P＝生理特征
C＝机遇	G＝认知或特殊天赋能力
F＝朋友，同伴群体	T＝气质和个性
M＝婚姻状况	I＝兴趣和价值观

罗伊使用小写字母来表示校正系数：在12个用大写字母表示的一般因素，每个因素在特定的时间点和独特的环境中是如何受到个人独特品质的影响的。每个人的公式都是独一无二的。在罗伊的公式中只有S(性别)因素前面没有校正系数(mod－ifier)，同时它也是唯一影响其他全部的11个因素的一般因素。虽然男女平等的观念已普遍被现代社会所接受，但"性别因素"仍然起着重要的作用。事实上，很少有人能完全漠视性别问题。因此每个人(尤其是女性)都必须合理地考虑自己的职业期望，以便充分发挥自己的性别特色，并使自己获得成功。

公式将影响生涯规划的因素分为四组，即公式中用小括号括起来的。

1. 环境因素

社会的政治经济形势、社会文化与习俗、职业的社会评价及其时尚等，这些大环境因素决定着社会职业岗位的数量与结构，决定着其出现的随机性与波动性，也决定了人们对不同职业的认定和步入职业生涯、调整职业生涯的规划。家庭是人的第一学校。人从幼年起，就会受到家庭的深刻和潜移默化的影响，导致形成一定的价值观和行为模式。有的人还从家庭中自觉或不自觉地习得某些职业知识或技能。在个人职业生涯发展过程中，不可避免地也会受到某些被称为机遇的偶然性因素的影响。有的时候，这些因素的作用甚至是巨大或难以抗拒的。

2. 人际因素

朋友、同龄群体、配偶的工作价值观、工作态度、行为特点等不可避免地会影响到个人对职业的偏好、选择从事某一类职业的机会和变换职业的可能性等方面。

3. 教育/培训因素

一个人通过接受教育或培训，形成了自己特有的知识结构、能力和才干，对人的职业生涯有着巨大的影响。获得不同的教育程度的人在职业选择与被选择时，具有不同的能量，从而影响生涯规划。人们所学专业及职业种类，对其职业生涯有着决定性影响。

4. 个人因素

就像世界上没有两片完全相同的树叶一样，在这个世界上也没有两个完全相同的人。人的差异可以体现在许多方面，包括性格、能力、爱好、气质等等，这些个人因素是影响职业生涯的核心因素。社会上任何一种职业对从业人员都有其特定的要求，正如个体存在差异一样，各项职业也存在着差异，要想将工作做好，就必须规划好的人与职业的匹配。做到人岗最佳组合，就能最大限度地调动一个人的积极性，充分挖掘和发挥

他们的潜能，提高工作绩效，有利于个人的职业生涯发展。

二、影响职业生涯规划的内在因素

通过对安妮·罗伊这一理论的深入研究，结合独立学院学生的工作实践，可以发现在众多职业生涯规划的影响因素里面，有些因素是不可控制的，如性别和家庭背景、种族等，是我们与生俱来的；而另外一部分因素是可以通过自身的努力得以改变的，如教育和培训、兴趣和技能等。对于不可控制的因素，在进行职业生涯规划的时候需要认真分析，把握其现实状况和内在的发展规律，做到顺应天时；对于可改变的因素，应当充分发挥自己的主观能动性，通过自己的努力使其成为职业发展过程中的优势条件。在大学生职业生涯规划中，以下几种因素是我们要重点进行探索的内在因素。

1. 工作价值观

每个人都有一套独一无二的价值系统，它指向我们一生中最重要的东西，是个体行为背后的深层动机，对个体的职业选择和发展起到重要的激励、影响作用。伟大的无产阶级文学家、思想家、革命家鲁迅先生，早年东渡日本，学习医学，意在救治像他父亲那样被庸医所害的病人，改善被讥为“东亚病夫”的中国人的健康状况，通过医学启发中国人的觉悟。然而在日本学习的经历让年轻的鲁迅意识到，精神上的麻木比身体上的虚弱更加可怕。要改变中华民族在世界上的悲剧命运，首要的是改变所有中国人的精神，而善于改变中国人的精神的，则首先是文学和艺术。因此他毅然弃医从文，用自己犀利的文笔拯救中华民族的精神，并最终成为伟大的文学家、思想家和革命家。在鲁迅先生的职业生涯发展中，促使他弃医从文这一转变的重要因素就是他以民族振兴为己任的价值观。

价值观就是我们在生活和工作中所看重的原则、标准或品质，从 20 世纪 50 年代起，唐纳德·舒伯、马丁·凯茨及其他心理学家开始研究工作价值观在生涯选择中的重要作用。研究结果发现，工作价值观是影响生涯决策的重要因素之一，并且价值观与随后的工作满意度水平有关。当人们依循自己的价值观生活时，会有最大限度的幸福感和自尊感。比如，创造性对你来说是一项重要的工作价值，那么，建筑师、设计师、广告创意人员和表演艺术家们的工作就是以创造性为特征，从事此类工作会让你感觉游刃有余、工作并快乐着；相反的，打字员、司机、银行柜员等需要墨守成规、一成不变的工作会让你感到痛苦和难以接受。

因此，在进行职业生涯规划时，对自己的的工作价值观进行澄清，是一项必不可少的工作。

2. 兴趣和爱好

兴趣是成功的基石。一个人如果能根据自己的爱好去选择生涯，他的主动性将会得到充分发挥。即使十分疲倦和辛劳，也总是兴致勃勃，心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽办法，百折不挠地去克服它，甚至废寝忘食，如醉如痴。爱迪生就是个很好的例子。他几乎每天都在实验室里辛苦工作十几个小时，在那里吃饭、睡觉，但丝毫不以为苦，“我一生中从未间断过一天工作”。他宣称：“我每天其乐无穷”。难怪

他会成功。

也正是基于兴趣对职业生涯规划的重要影响，霍兰德通过自己的研究，建立了职业规划的兴趣类型论，把人和工作分为六种类型，并强调人和工作的匹配，这一理论称为早期职业指导的重要理论基础。

兴趣是人们力求认识、掌握某种事物，并经常参与该种活动的心理倾向；或者说，兴趣是人们积极探究某种事物的认识倾向。例如，你对某种职业感兴趣，就会对该种职业活动表现出肯定的态度，并积极思考、探索和追求。

兴趣可分为物质兴趣、精神兴趣和社会兴趣。物质兴趣与你的需要相关联，表现为对物质的迷恋和追求，例如收藏的兴趣；精神兴趣主要是指对文化、科学和艺术的迷恋和追求，例如旅游、写作、绘画、书法、摄影、发明创造等兴趣；社会兴趣主要是指对社会工作等活动的兴趣。兴趣又可分为直接兴趣和间接兴趣：你喜欢跳舞、打球，可能是因为这些活动本身对你有吸引力，通过这些活动你会获得愉快和满足——这就是直接兴趣；你可能感到学外语是一件很枯燥的事情，但对它仍然兴致很浓，这并不是学外语本身会给你带来轻松愉快，而是学外语可以继续攻读学位，可以直接了解国外最新信息，可以找到满意的工作，可以出国学习或交流等，是这些结果在吸引你学习——这就是间接兴趣。直接兴趣和间接兴趣可以互相转化，也可以相互结合，从而更有效地调动你的积极性。

兴趣对职业生涯规划的影响主要表现在以下三个方面。

（1）兴趣是职业生涯选择的重要依据——兴趣是最好的老师，是一种强大的精神力量。兴趣可以使人集中精力去获得你所喜欢的职业知识，启迪智慧并创造性地开展工作。当一个人对某种职业发生兴趣时，他就能发挥整个身心的积极性；就能积极地感知和关注该职业知识、动态，并且积极思考，大胆探索；就能情绪高涨、想象丰富；就能增强记忆效果，增强克服困难的意志。反之，“强按牛头不喝水”，是不会取得良好效果的，当然也就很难在该职业上发挥个人的优势，做出巨大贡献了。正像你在日常生活中喜欢从事自己感兴趣的活动一样，具有一定兴趣类型的你更倾向于寻找与此有关的职业，特别是在外界环境限制较小时，你更倾向于选择自己感兴趣的职业。

（2）兴趣可以提高你的工作效率，充分发挥你的才能——一个人对某一方面的工作有兴趣时，枯燥的工作会变得丰富多彩、趣味无穷。兴趣使工作不再是一种负担，而是一种享受。因为兴趣可以调动人的全部精力，以敏锐的观察力、高度的注意力、深刻的思维和丰富的想象力投入工作，促进你能力的发挥，兴趣和能力的合理结合会大大提高工作效率。曾有人进行过研究：如果你从事自己感兴趣的职业，则能发挥你的全部才能的80%～90%，而且长时间保持高效率而不感到疲劳；而如果对所从事的工作没有兴趣，只能发挥你全部才能的20%～30%。

（3）兴趣是保证职业稳定、职场成功的重要因素——对某一职业有浓厚的兴趣，是智力开发的“孵化器”。兴趣是工作动力的主要源泉之一。对于一个人来说，对工作感兴趣，就愿意钻研，就会出成就——这正是兴趣的作用所在。一般来说，兴趣是你职业生涯适应的一个基本方面，可以为职业生涯选择提供有效的信息。兴趣主要用于预测

你的工作满意感和工作稳定性，工作满意是职业生涯适应的一大标志。在其他条件相似的情况下，从事自己感兴趣的职业不但让你感到满意，而且能够让你的工作单位感到满意，并由此导致工作的长期性和稳定性。此外，多方面的兴趣可以使人善于应付多变的环境。如需变换工作，只要自己感兴趣，就能够很快地学会这门工作，求职成功，并能够在新的岗位很快地熟悉和适应新的工作。因此，兴趣是职场成功的一个重要因素，它能将你的潜能最大限度地调动起来，使你长期专注于某一方向，做出艰苦的努力，取得令人注目的成绩。

因此，独立学院的学生在进行职业生涯规划时，要对自己的兴趣所在进行积极的探索，将个人能力和兴趣有效结合起来，才能实现生涯规划的实效性和可持续性。

3. 技能

除了价值观和兴趣，技能是另外一个影响职业生涯规划的重要因素。技能是雇主特别感兴趣的部分，浓缩成一句话，即“你能做些什么”。这也是在求职时最需要证明的东西，怎样发现、培养和表现自己的能力，从而在就业市场中拥有核心竞争力，是非常关键的。

技能和能力倾向是两个不同的概念，能力倾向是人与生俱来的特殊才能，如音乐、运动能力等。迈克尔·乔丹是众多篮球球迷的偶像，也许你也想成为他那样的篮球运动员，取得辉煌的成就。但乔丹只有一个，他身上有其他很多人不具备的能力，不具备这些能力，你将被拒之门外。当然，即使你具备了他那样的能力，也未必能成为第二个乔丹，因为你只是具备了这些能力，如果不加以练习，这些能力也会被荒废掉。因此，能力倾向是一种潜能。

技能则是指经过后天的学习和练习培养而形成的能力，如阅读能力、人际交往能力、表达能力等。在个人成长的过程中，从什么也不会做的婴儿到一个自理生活，能够听、说、行、走、阅读、写字的普通成年人，其实我们每个人都拥有无数的技能。

区分这两个概念的意义在于，不必为自己缺乏某方面的天赋而妄自菲薄，“勤能补拙”，先天的不足可以通过后天的努力得到弥补。无需为你不能成为乔丹而沮丧，也许在其他的领域里你会成为别人的偶像。当然，前提是你必须了解你的能力倾向，并通过自己的努力培养自己的技能。

在这里，我们把重点放在可以人为控制(后天习得)的技能上，并把它分为三类：

(1) 知识技能

知识技能是那些需要通过教育或者培训才能获得的特别的知识或者能力，如外语、计算机编程、演唱、舞蹈等在特定领域内得以发挥的能力。它通常与我们的专业学习或工作内容直接相关，并不可迁移(不适用于除此以外的其他领域)。正因如此，开篇案例中那位通信专业的同学才会感到困惑。在独立学院的实际工作中，类似的问题也很多，许多大学生由于不喜欢自己的专业，找工作时往往陷入两难境地：一方面，他们认为找工作必须“专业对口”，但是又不喜欢自己的专业，不想将之作为从事一生的职业；另一方面，如果“专业不对口”，自己不是“科班出身”，则担心自己与专业出身的应聘者相比缺乏竞争力，甚至觉得很难跨越专业的鸿沟。

事实上，知识技能并非只有通过正式的专业教育才能获得。除了学校课程，课外培训、专业会议、讲座、研讨会、自学、资格认证考试等方式都可以帮助个人获得知识技能。更重要的是，技能的组合更为用人单位所看重，即我们所说的"复合型人才"。现在具备英语这一知识技能的人很多，但既精通英语又精通建筑专业知识的人可能就不那么多了，而这样的人在职场更具有竞争力。

（2）自我管理技能

自我管理技能（也称适应性技能），经常被看做人格特质而非技能，因为他们被用来描述人或者说明人具有的某些特征。这些特征或适应性技能能帮助你更好地适应你周围的环境，在周围的环境中更好地调整自己。一个人如何使用自己的专业知识、以什么样的态度从事工作，甚至比工作内容本身更为重要。正是这样一些品质和态度，将个人与许多其他具有相同的知识技能的人区别开来，最终得到一份工作，并能够适应新的环境和规则，在工作中取得成就，获得加薪和晋升的机会。

事实上，很多应届大学生都面临自我管理技能缺乏的问题。我们经常听到用人单位对应届毕业生的如此评价："缺乏敬业精神和服务意识，眼高手低、不认真踏实，没有进取精神。"这些大学生从小受到父母的呵护，以自我为中心，在处理工作问题和人际关系上显得不成熟。因此，在进入社会之前，培养良好的自我管理技能，提高环境适应能力，学会为人处世，是至关重要的。

（3）可迁移技能

可迁移技能是指可以从生活的方方面面特别是工作之外得到发展，同时又可以被迁移运用到工作之中的技能。比如同学中间出现了一些矛盾，你从中调节，把矛盾化解，就在一定程度上说明你具备了沟通和协调的能力，而这一能力在工作中依然有用。因此，可迁移技能也被称为"通用技能"。

与知识技能相比，可迁移技能无所谓更新换代，而且无论工作环境如何变化，它们都可以得到应用，随着我们工作经验和生活阅历的增加，可迁移技能还会得到不断发展，因此，可迁移技能也是影响职业生涯规划的重要因素之一。

在求职的时候，尽管你从来没有从事过某个职务，但只要你实际上具备这个职务所要求的种种技能，你就可以证明自己有资格去从事它。因此如果你并非"科班"出身，仍然有可能跨专业从事你想从事的职业，尤其是那些对知识技能要求不是很高而可迁移技能占重要地位的职业。比如，你的专业不是营销，但具有良好的人际交往能力，而且担任过某产品的校园代理，业绩不错，这样的经历足以使你成功应聘一家公司的营销职位。

总之，技能是就业竞争力的核心，是职场成功的关键因素之一，大学生在进行职业生涯规划时，要认真、科学地进行技能的自我探索，并在学习和生活中充实自己的知识技能，有意识、有目的地培养自己的自我管理技能和可迁移技能，为成功的职业生涯打下坚实的基础。

第四节　职业生涯规划的原则和意义

一、大学生职业生涯规划的原则

根据前面章节关于职业生涯概念的描述，职业生涯是一个涵盖人们一生的与职业探索活动相关的过程，在这一过程中，人们的生涯发展要受到内在和外在的各种因素的影响，内在的如个人的特质、兴趣、性格、价值观以及技能，外在的如社会政治、经济、接触人群等，职业选择的结果是在多种因素的相互作用下产生的；同时，职业生涯规划并非一次性解决人们职业问题的灵丹妙药，职业生涯发展是一个长期过程，随着经济社会的发展，不仅仅是工作世界在不断地发生变化，人们的个性特征也会发生改变，因此，职业生涯规划需要人们在科学方法的指引下，不断地进行自我探索和工作世界探索，做出有效的职业决策，发展其职业生涯。在进行职业生涯规划时应遵循以下几个原则：

1．以自我为中心原则

首先，大学生应当认识到当前的生涯规划问题的重要性，勇敢地承担起生涯发展的责任。

当代大学生很多是独生子女，集万千宠爱于一身，不少父母并不注重孩子素质的培养，而把主要精力放在学习成绩的提高上，这些孩子在进入大学校门以后，以为考上大学就万事无忧了，生涯规划问题会有父母和家人来解决。但事实是，父母不可能永远陪在你身边，他们根据自己的经验为你进行的“规划”往往不适合你的发展。“男怕入错行，女怕嫁错郎”。职业决策对于人的生涯发展十分重要，如此重要的工作决不能让别人代劳，任何一个好父母、朋友、老师或者咨询师也不会让你推卸掉这份责任。你必须承担起自己做职业决策的责任，并接受选择带来的结果。

其次，生涯规划建立在自我探索的基础上，自我探索的结果对职业决策有很大的影响，在进行自我探索的时候，必须按照科学的方法（不少同学根据星座来探索自己的性格是一种错误的做法），实事求是地对自己的兴趣、性格、技能、爱好进行真实的评价，不可妄自尊大，也不可妄自菲薄，力求使结果接近真实的自我。

最后，以自我为中心并非在进行职业生涯规划的时候不需要别人的帮助，在规划的过程中你需要专业老师的指导、同学们的对你规划的评价（在自我探索时，你需要同学和朋友帮助你认识真实的自我），以及来自父母和家庭的建设性的意见。

2．立足于现实原则

职业生涯规划必须立足于现实，从实际的社会环境出发，避免盲目的标新立异，也不可过分追高求大。独立学院毕业生就业有一个“三高”现象，所谓的“三高”指的是在择业时追求高起点、高工资、高职位，并一味地向大城市谋求发展。人往高处走，水往低处流，追求好的工作环境和待遇本身并没有错，但是脱离现实的盲目追求只会造成大学生就业“高不成、低不就”而坐失择业的良机。

大学生的职业生涯规划应当立足于现实，明确自己的生涯目标，树立正确的择业就业观念，从小事做起，从基层做起，一步一个脚印，踏踏实实地完成每一个生涯阶段的任务。

3. 全程规划原则

职业生涯的发展是一个涉及多种因素和时空概念的系统工程，涵盖了人一生的职业生活内容，生涯发展的各个阶段有各自不同的发展任务，在制定职业生涯规划的时候，必须对职业生涯发展历程做全程式的考虑，而不是对某个阶段的安排。对于大学生的职业生涯规划，一般分为三个阶段，针对三个阶段制定短期规划、中期规划和长期规划。

(1) 短期规划。通常为1～5年，从大学入校开始到大学毕业结束。短期规划的可预见性强，规划的目标、任务和行动计划要尽可能详细，便于执行。

(2) 中期规划。通常为5～10年。这个时期是人生建功立业的最重要的时期，也是职业生涯的黄金时期。中期规划要具有挑战性和可控性，同时也要留有回旋余地。

(3) 长期规划。通常为10年以上。长期规划具有很强的不可预见性，只能根据发展规律预测结果，对规划的目标、任务、行动计划作出战略性安排，体现出方向感和激励性，起到职业生涯的导航作用。

4. 发展的原则

时代变化的步伐使职业生涯规划的过程变得更加复杂，由于人们特质和偏好的不同，没有一个精确的按部就班的模型程序能够解决所有人的职业发展问题。也许你会发现，在你做好了一份职业生涯规划的时候，却发现事实并非你想的那样，过去的问题还没有解决，新的问题却又接踵而来，理想和现实的冲突来到时，每个人都必须面对，这时你会想："既然如此，何必要费此周折，随遇而安的生活反倒更好。"

的确，生活中存在大量的不确定因素和非计划突发事件，这些因素和突发事件往往会打乱人们的生活节奏，改变人们对人生的看法。2008年5月12日，中国四川省汶川县发生的大地震给整个中华民族带来了巨大的震撼，一位网友写下了这样一段话：

之所以说"5·12"是中华民族的一场集体精神洗礼，是因为在这个民族的历史上，实在有太少对生命的集体敬畏和尊重；与朝代更替、皇室兴衰、社稷大业乃至国家利益相比，生命每每显得无足轻重。从这个意义上说，到去年5月19日全中国哀悼仪式开始时，当中南海最高领导人和普通人一起为死难同胞低头默哀，当中国国旗第一次为灾害罹难者而降时，这个国家的表面似乎一切照旧，但集体心灵深层却发生了一些深刻而长远的变化。

当中国国力在21世纪初重新开始崛起时，从历史的观照中可以发现，中华民族在历史上缺乏民族精神世界的集体洗礼。这当然是一个很大的话题，包含的层次和元素很多很广，但人性的洗礼无疑是最基本、最重要的一环。"5·12"大地震在人们毫无准备和不经意中开启了这一洗礼的进程，来得猛烈，去得迅捷，但终究会在人们的心灵深处留下一点东西。

虽然人们无法对这些在心灵深处留下的东西进行量化的表述，也不知道这些

东西未来会如何改变人们的生活，但有一点可以肯定："5·12"之后的中国人，一定会显出其不同和特殊。

正因如此，生涯规划变得更加重要，生命只有一次，而且不可逆转，让生命的价值得到最大的实现是我们每一个人必须认真思考的问题。面对变化的世界和自我，在规划中用发展的眼光应对，是一个不可或缺的重要原则。

5. 实用性原则

制定职业生涯规划最终必须落脚于执行，而不能流于形式。把职业生涯规划视为每个人都能做而且必须做的人生功课，而不是作为课堂作业来完成，因此，制订规划要讲求简便易行，抓住重点，能让自己一目了然，便于按照规划具体执行。

二、职业生涯规划的意义

随着高校的不断扩招，高校毕业生的数量逐年增加，2009 年全国高等学校毕业生人数是 610 万，2010 年达到 630 万，大学生就业难已成为社会的共识。上至中央政府，下至普通百姓，人人关心就业，人人在议论就业。面对新形势下大学生就业问题的挑战，从政府到社会都给予了更多的关注。在今天急剧变革的、面临各种不确定性和高选择性的社会里，帮助大学生学会自己主动去获得知识，学习把知识转化成能力，学习积极的、创造性的生存，学习对自己负责，学习成熟的、负责任的决定，有着重要的意义。

1. 大学生职业规划对构建和谐社会的意义

目前，由于金融危机的影响，世界范围内出现了经济发展的停滞甚至倒退，失业率居高不下。从国内看，由于我国进入了经济结构调整升级的社会转型时期，经济利益多元化、生活方式多元化和就业形式多元化已经成了社会发展的客观趋势。受国际金融危机的影响，我国中小企业开工不足，致使当代大学生就业创业的形势越来越严峻，大学生对就业前景普遍感到悲观，职业规划教育越来越成为大学生个人、家庭及社会各界广泛关注的社会问题。邓小平同志指出：就业是经济问题，也是政治问题、社会问题。就业不仅关乎民生、关乎个人尊严，更关乎社会稳定。党的"十六大"报告也指出：就业是民生之本，要千方百计扩大就业和促进再就业。年轻人走向社会、融入社会，与社会直接发生关系的最为重要的载体、途径和标志之一，就是明确、进入自己的职业……青年取得的职业成绩越是突出，对社会的贡献就越大，服务社会的水平也就越高。职业生涯规划教育不仅对大学生个人的成长成才有普遍的意义，对我国构建和谐社会、坚定广大人民群众走社会主义道路的信心同样具有重要的现实意义。

2. 职业规划教育对大学生学习、生活和成长的意义

（1）有利于大学生建立科学的择业观。

不管承认与否，大学生的第一份职业从广义上讲就是择业的结果，但这种择业很大程度上可能只是父母的意愿，学校的推荐，社会单方面需求的结果，与大学生自身的条件（职业兴趣、职业锚、职业能力）可能并不完全相符。而我们提倡的是科学择业，即求职者依照自己的职业期望和兴趣，凭借自身能力挑选职业，使自身能力素质与职业需求特征相符合的过程。

择业受求职者自身条件和职业要求的限制，一方面，求职者不可能具有从事一切职业的能力与兴趣；另一方面，各种职业由于有各自不同的劳动对象、手段和工作环境，对求职者的能力也有相应的特定要求。

由于现在的高校毕业生就业体制已经改革，传统的计划分配已被"双向选择，自主择业"取代而成为大学生就业的主要形式，但是这种体制上和观念上的变化与学生在成长阶段所受到的教育模式是截然不同的。面对日趋紧张的就业压力，大学生在入学时选择学校和专业的主要甚至是唯一标准就是毕业后好找工作，缺乏主动择业的观念。大学生毕业时又容易走向两个极端：一是盲目自信，只考虑自身的需要脱离实际，对求职单位和职业有盲目的要求；另一种是纯粹的现实主义心态，"只要社会需要的就是我们要选择和考虑的"。这与所提倡的科学择业观显然是背道而驰的，科学的择业观倡导的是建立在知己知彼基础上的"人职匹配"，而系统的职业生涯规划有利于建立这种观念。

(2) 有利于提高就业市场配置的成功率。

在双向选择、自主择业的背景下，独立学院毕业生很看重各种形式的人才交流会，这也是他们走向社会、选择职业的主要渠道之一。根据国内各大城市举办大型人才交流会的统计，多数学生参加人才交流会都有一种"赶集"的感觉，没目标、没准备，全凭碰运气，结果造成了有意向的没信心，有信心的准备不足，人才交流会对接成功率一般在30%左右。

造成这种现象的原因之一，就是大学生职业规划的缺失，即大学生职业目标相对模糊，对自我缺乏认知。

(3) 有利于降低离职率。

如前所述，缺乏职业生涯规划的大学生由于职业目标模糊，缺乏自我认知，在某种程度上表现为盲目就业和择业，直接的后果是人职不匹配，接踵而至的就是草率跳槽。经过系统职业生涯规划的大学生一般都有明确的职业定向，对第一次择业往往都很慎重，在真正双选的基础上找到一个相对适合自己的职业，从而降低了因人职不匹配而导致的离职率。

(4) 有利于降低就业压力。

由于缺乏职业生涯规划的指导，缺乏长远打算，不少大学生年轻时只是随波逐流地换工作，能找着什么工作就干什么，到了30多岁还没有职业定位。这种缺少规划地更换工作，一方面难以在一个合适的领域内积累必要的职业经验，而这正是企业所需要的；另一方面频繁跳槽，会影响自己职业的稳定发展。一个不具备应有的职业技能和经验的求职者，或者频繁跳槽的求职者都难以得到用人单位的青睐。个体的这种行为最终会演变成整个社会对大学生求职者的谨慎选择，导致另一种就业压力，从会使得他们承受就业压力的时间变得更长。

总之，大学生的职业生涯规划教育正是顺应这一历史要求而产生和发展的，这对于大学生树立正确的择业、就业观念，合理规划自己的职业人生，有目的、有步骤地培养综合素质、提高职业技能，以更快更好地适应社会，实现自己的人生理想有很大的帮助，同时，大学生群体的顺利就业，对于社会经济的发展、和谐社会的建设也有重要的作用。

第二章　职业生涯理论及其应用

第一节　职业生涯规划

一、职业生涯的有关概念

“职业生涯”，就是个人职业的发展道路，包括就业的形态、工作的经历以及与职业相关的活动等，指的是一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的经历过程。在职业心理学领域里，“职业生涯”这一概念有两种经典性定义：萨珀认为，人的一生所经历的职业及非职业活动都应视为职业生涯的内容，职业生涯除了职业角色外还包括各种生活角色；霍尔主张，职业生涯只包括一个人一生中与其职业相关的活动与经验。前一种是广义的定义，在时间范围上与生涯的概念等同；后一种是狭义的定义，认为职业生涯仅从任职前的职业学习和培训开始至退休结束。但无论哪种定义，都淡化了职业作为谋生的作用，而指向个人生命的意义。在这里，职业更是实现个人价值、追求理想生活的重要途径。

“职业生涯规划”(career planning)简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指结合自身条件和现实环境，确立自己的职业目标，选择职业道路，制订相应的培训、教育和工作计划，并按照职业生涯发展的阶段实施具体行动以达到目标的过程。它是个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。职业生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。由于职业生涯贯穿着人的一生，因此，对职业生涯的规划，就是为自己的未来人生绘制理想的蓝图。

职业生涯规划关键就是要解决“干什么”、“怎么干”的问题，可以概括为“四定”：定向、定点、定位、定心。

定向，就是确定自己的职业方向。方向与目标有所不同，目标是自己拟定的期望达到的一个理想，而方向是为达到目标而选择的一种路径。如果方向错误，则会偏离目

标，即使修正也需要花费更多的时间和精力。对大学生说，职业定向需要冷静的头脑和十足的勇气，根据自己的兴趣、理想、专业去选择职业方向。

定点，就是确定职业发展的地点。地点也是现实环境的一个因素。各地的经济发展现状和前景都有所不同，甚至差异很大，比如中心城市和边远山区，沿海地带和西部地区。近几年的调查研究显示，绝大多数毕业生选择就业地点只盯着经济发达地区，但这些地区竞争激烈、人满为患不说，外地生源还要面临环境、观念、语言、文化等差异带来的困难，而且发展与晋升的空间与机会并不见得比去发展中地区更好。这也是大学生就业时要慎重考虑的。

定位，就是确定自己在职业人群中的位置。定位过低会导致个人在职业生涯中无法实现自我价值的最大化，过高则容易因连遭挫折而对职业生活丧失信心。因此，大学生需要准确地标定自己的位置，根据自己的实际水平，在择业时对职位、薪资、工作内容等做好判断和把握。

定心，就是稳定自己的心态。人的一生必然会高低起伏，成功与挫折总是结伴而行，个人的职业生涯也不例外。在实现职业理想与目标的过程中，难免也会有磕磕碰碰和意想不到的困难。对大学生来说，就要保持一种平常心态，敢于直视就业过程中的困难和问题，不以物喜、不以己悲，始终坚定地按照自己的正确计划去实现理想。

二、职业生涯规划的类型

按照时间维度进行划分，职业生涯规划一般可以分为四种类型，即：短期规划、中期规划、长期规划和人生规划。“短期规划”指的是 2 年以内的职业生涯规划。规划目的主要是确定近期目标，制订近期应完成的任务计划。“中期规划”指的是 2～5 年的职业生涯规划，是最常用的一种职业生涯规划。“长期规划”指的是 5～10 年的职业生涯规划，目的主要是设定较长远目标。“人生规划”指的是对整个职业生涯的规划，时间跨度可达 40 年左右，其规划的目的是确定整个人生的发展目标。

结合当代大学生职业生涯规划的特点以及一般职业生涯规划的时间维度划分方法，我们可以把大学生的职业生涯规划分为两种类型。

1. 大学生职业生涯规划的远期规划

远期规划的时间年限在 5 年以上，即一般分类中的长期规划和人生规划。

对职业生涯进行远期的规划，能够使大学生明晰各个阶段的职业目标，保持整个职业生涯发展的连贯性和持续性，使总体目标更容易循序渐进地达成和实现，进而产生最大的职业动力。大学生如果有条件的话，应该进行这种远期的职业生涯规划，激励自己为达到各个阶段的目标而不懈努力。

不过，时间跨度较长的职业生涯规划要求对自我、对职业有比较充分的认识，同时对社会形势和客观环境有敏锐的观察力和超前的预测能力，需要花费较长的时间对职业目标和职业要求进行深入的研究、调查、论证，并制订比较切实可行的完整性实施方略。同时，由于远期规划的时间跨度较长，实施过程中会受到个人和环境不断变化的影响，规划目标的实现难度非常大。大学生尚处于职业生涯的探索阶段，对社会、对职业

的了解都相对有限，因此远期规划的制定可以先以简略的职业理想和职业目标为主，具体的远期规划要建立在近期规划的基础之上，根据职业发展的实际情况进行调整和修改。

2. 大学生职业生涯规划的近期规划

近期规划是指规划时间年限与大学学业生涯年限基本符合的大学生职业生涯规划，即一般职业生涯规划中的短期规划和中期规划，这种规划一般在5年以内。

大学时期正处于职业准备和选择阶段，职业生涯探索阶段的主要目的，就是通过选择、尝试与磨合，找到最适合自己的职业。大学生的职业生涯近期规划，就是大学生根据这个阶段的主要特点和任务要求，在确立总体目标之后，以实现就业为阶段目标，对自己的大学学业生涯制订相应的行动计划和实施方略。

近期规划的特点是主要以大学学制为阶段进行目标分解和策略实施，其最根本的目的是为了实现总体目标而在学业上做好准备、顺利毕业并进入目标职业。近期规划的侧重点以就读期间的职业学习和职业准备为主要内容，规划期限基本以大学学业生涯的终止为结束。

对大学生而言，近期规划更具针对性，也更具可操作性。通过近期规划，大学生可以在认识自我、了解职业的基础上，从自身的条件和社会的需求出发，确定职业发展的方向，明确职业目标，制订大学期间的学习、培训、实践计划，不断地挑战自我、超越自我，为将来迈出校门、走向社会做好准备，为总体目标的实现打下良好的基础。由于规划的时间跨度不长，因此近期规划也比较易于评估与修正。由于近期规划能与大学阶段的学习和生活紧密联系，因此，我们提倡大学生在规划自己的职业生涯时采用这种目的和策略极为明确可行的规划类型。

三、职业生涯规划的作用

哈佛大学的爱德华·班菲德(Edwant·Barfield)博士通过对美国社会进步动力的研究发现，那些成功的人士往往都是有长期时间观念的人。他们在做每天、每周、每月活动规划时，都会用长期的观点去考量。他们会规划五年、十年，甚至二十年的未来计划。他们分配资源或做决策都是基于他们预期自己在几年后的地位而定。这一研究成果，对于刚刚跨人社会的职场人士有着重要的启示作用。如果在学校时或参加工作后，从来没有对自己未来的职业生涯进行过长远规划，那么很可能等到了30岁，还没有形成自己的真正专长和对自己准确定位，从而出现在现有岗位继续下去出路不大，重新转行又要花费很大力气和付出很大的机会成本，不得不陷入一种尴尬的境地。因此，作为每一个大学生来说，在找工作之前，首先对自己的未来职业生涯进行一下有效规划，非常重要，也非常必要。

随着我国教育事业的发展和扩招政策的实施，大学毕业生的数量近年递增；另一方面，企业之间的竞争日趋激烈、方式也日趋多样化，人才在竞争中起到了关键的作用。因此，各类企业对于人才的要求也越来越高，除了要求大学生有着过硬的专业知识、熟练的英语和计算机技能之外，学生身上是否具有企业、职位所要求的特质，比如，领导才

能、团队合作能力、迎接挑战的能力等等，也成为企业在选拔人才时所看重的因素。这就要求学生，从入学一开始就要有个比较明确的方向，对自己的未来有所思考：我将来毕业后想做什么，要实现我的目标必须具备那些条件，我在几年学习期间如何才能一步步地达到我的目标。事实上，这就是一种生涯规划。职业生涯规划可以帮助你更早地意识到自己的目标，帮助你更有效率地度过每一天，更好地向人生的目标迈进。

大学阶段是学生从学校人向社会人的过渡阶段，相当高比例的大学生在毕业后会进入社会工作，开始自己的职业生涯（这是整个人生生涯中极其重要的阶段）。因此，在大学阶段，非常有必要为进入社会、开展职业做好方方面面的准备，规划好自己的人生，不要让自己在进入社会之初就落后于人。同时，经过长期积累，大学生无论在思想的成熟度、知识的储备量以及生活经验方面都具有了生涯规划的能力。可以说，大学生既有生涯规划的需要，又具备了这方面的条件。职业生涯规划，对大学生的职业发展乃至人生发展都具有的重要作用。

1. 职业生涯规划能帮助大学生树立高尚的人生目标

中国有句古训："志当存高远"。无论做什么事情，确立目标是第一步，有了目标才会有成功的可能。只有确立了目标，我们才清楚自己前进的方向，我们才知道自己是为了什么而奋斗；只有确立了目标，我们在做每件事、过每一天时才会有动力和热情。职业生涯规划首先要做的就是防止自己产生混沌度日的倾向，培养自己的危机意识："人生要有目标，要朝着目标努力才能成功。"而且提醒你、启发你，让你自发地、迫切地感到："这是我走向成功必须具备的意识，而且有了这种意识，我在平时生活中可以看得比别人更远，想得比别人更深，做事更有毅力和决心。如果我想站在更高的起点，到达更辉煌的终点，我就需要为自己进行职业生涯规划。"

2. 职业生涯规划可以指导大学生制定恰当的人生目标

当大学生只是强烈地意识到"我需要为自己制定个目标了"，这只是最开始的阶段，离最后目标的实现还有相当长的一段路要走。制定一个既符合自己特点，又满足社会需要，同时又能够实现的目标并非一件易事。有时，你会毫无头绪，不知从何下手；有时，你制定的目标太遥远，很难实现；还有时，目标又会太简单，对你几乎起不到促进作用。制定出恰当的目标需要对自己有全面的了解，对外面世界趋势有整体的把握，掌握制定目标的技巧。在这方面，职业生涯规划就可以帮助你更好地了解自己，了解你所面对的外部世界。它会传授给你基本的原理和思想，并在此基础上教你使用工具，掌握实用技巧。经过系统的生涯规划学习之后，你会发现：在制定人生目标的时候，你会有条理、有系统地针对自身特点，考虑外部环境，比较容易地制定出一个实际可行的目标。

3. 职业生涯规划可以帮助大学生发掘自我潜能，增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划能够引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；能够引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；能够使你树立明确的职业发展目标与职业理想；能够引导你评估个人目标与现实之间的差距；能够引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；能够帮助你学会如何运用科学的方法采取可行的步

骤与措施，不断增强的职业竞争力，实现职业目标与理想。

4. 职业生涯规划可以提升大学生应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，尤其是我国加入 WTO 后，要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划，而是拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，不能"慧眼识英雄"，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，基于清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践，这样才更经济、更科学。

职业生涯规划的目的是要突破障碍、激发潜能、实现自我，它提供了一些有效的方法或工具，可以培养一种能力，在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视、评估的机会，并不断调整、修正自己可执行的计划，为自己的每一个人生阶段创造最大的成就感和满足感。

案例：向诸葛亮学习"职业生涯规划"

三国时期，群雄逐鹿，人杰辈出。与绝大多数怀才不遇者的思维定式相反：长期隐居南阳草庐的诸葛亮一出山就投靠了当时最为势单力薄的刘备集团并终生为其奔走效力。

在为刘备集团做出杰出贡献的基础上，诸葛亮实现了个人事业的成功。这归根结底取决于诸葛亮近乎圆满的职业选择策划。

首先，诸葛亮的个人职业发展定位非常清晰。诸葛亮自幼胸怀大志，始终以春秋战国时期两位著名的最高参谋管仲、乐毅为个人楷模，立誓要成为他所处时代杰出的"谋略大师"，为光复汉室贡献力量。同时，诸葛亮也非常清楚：他自己长期积累的才干已具备了实现职业目标的可能。

其次，从应聘对象选择上看，诸葛亮也独具慧眼：曹操已经统一了半个中国，实力雄厚，最有资格挑战全国统治权；孙权只求偏安自保；而势力最为弱小的刘备集团却具备快速成长，与曹操、孙权三足鼎立乃至在此基础上一统天下的可能性。

原因在于：第一，刘备始终坚持光复汉室的理想并在全国赢得了相当一批支持者——这与诸葛亮的个人价值观吻合；第二，刘备品性坚忍顽强，敢于与任何强大的敌人对抗；第三，刘备待人宽厚谦和，团队凝聚力超强；第四，刘备是汉朝皇族后裔，具备名正言顺继承"大统"的资格。以上条件恰恰是刘备增值潜力最大的资源且其他诸侯很难模仿、替代。此外，还有一个非常重要的原因：到赤壁之战前夕，曹操和孙权两大集团都已人才济济，颇具规模，诸葛亮若去投奔，最多也只能成为一名"中层管理人员"，而刘备集团当时主要由一些武将构成，高级参谋人才奇缺，诸葛亮完全有可能被破格提拔进入

最高领导层。

再次，在应聘准备和应聘实施方面，诸葛亮更是做得登峰造极。

在个人推销方面，诸葛亮通过躬耕陇亩给外界留下踏实肯干的印象。同时，他还自作了一篇《梁父吟》，含蓄地表明心志。此外，诸葛亮在与外人言谈中每每自比管仲、乐毅，一方面宣传了个人的卓越才华，另一方面也表明了他对“和谐双赢”的君臣关系的向往——诸葛亮个人才能和求职意向等重要信息最终通过各种渠道传递到了刘备那里。

在应聘临场发挥方面，诸葛亮在完全私密性的“隆中对”时，通过逻辑严谨的精彩表述充分展现了个人对国内军事、政治形势以及刘备集团未来发展战略的全面深入思考，令刘备对这个 27 岁的年轻人大为叹服。此后，刘备始终待诸葛亮为上宾，全部重大决策都要与其共同协商、探讨，甚至在临终之时还有托孤让位之举。诸葛亮也始终对刘备忠诚一心，鞠躬尽瘁。深厚的君臣情谊是刘备集团后来事业蓬勃发展，最终与曹操、孙权三足鼎立的重要因素并传为千古佳话。

诸葛亮是昔日乱世中的一个孤儿，若非正确的职业选择助力，很可能就湮没在历史的尘埃之中，永不为人所知。但积极进取且颇有心计的诸葛亮通过在职业选择上的完美谋划，彻底改变了自己的命运。

第二节　职业生涯规划理论概况

随着社会的快速发展和社会分工的进一步细化，职业指导和生涯辅导等实践活动蓬勃展开，促进了生涯理论从一个主流学派一统天下到多个学派百家争鸣。特质因素论、人格类型论、心理动力论、发展论、社会学习论、认知决策论等各派理论，以各自独特的视角阐述并试图解决生涯领域内的困惑和问题。有的强调个人能力、特质与职业的配合，有的则从个人角色发展阶段入手，每一派理论都像一束黑暗中的灯光，让人看清了一个局部，而不是整体。因此，全面了解各个流派的理论将会有助于我们对生涯规划问题进行更深入的分析和理解。

为了方便研究和阐述，学者们对各派理论进行了分类归纳。以下是两种比较常见的归类方法。

一、个人—环境—综合

1. 个人取向

这类理论强调从个人的角度出发，来研究探讨同职业发展密切相关的个人因素，如能力、兴趣、价值观、人格等。认为在生涯选择和发展过程中，个体拥有相当程度的自发性和自主性，个人的心理因素将直接影响其所做的选择，环境因素只能产生间接的作用。具体包括：强调个人特性和职业特性相匹配的特质因素论和人格类型论；强调个人内在动机为核心的动力论，主要包括需要论和心理动力论；从发展的观点来研究个体职业行为和个人角色发展论。

2. 环境取向

这类理论倾向于研究作用于个人职业选择和职业发展的社会环境因素，强调个人所处家庭与社会环境等外在的因素在职业选择与职业发展中的重要作用，而个人的特质对于选择无直接影响。主要理论有社会学习论和经济论。

3. 综合取向

这类理论认为无论是个人因素还是社会环境因素，都不能单方面决定职业选择和职业发展，两者相互作用，共同决定个人的职业行为。这类理论主要有行为论和认知决策论。

二、匹配—发展—决策

1. 匹配理论

这类理论强调个人与职业或环境的匹配，帕森斯和威廉姆逊的特质因素论、罗伊的人格理论、鲍丁的心理动力论和霍兰德的类型论等都归于这一类。

2. 发展理论

生涯发展论是生涯理论中最具有整合性的一派，它以发展心理学为基础，综合差异心理学、社会学、人格理论的有关原理，从发展的观点来探究生涯选择的过程，研究个体的职业行为、生涯发展阶段和成熟度，是西方生涯辅导领域内一个重要的理论学派。

3. 决策理论

该理论虽然与匹配论和发展论有些重叠，但目的主要是生涯决策历程与形态的探讨。其中又可分为：探讨生涯决策历程的学说；探讨生涯决策形态的学说；综合历程、形态及情景因素的学说。

第三节 生涯匹配理论的应用

匹配理论的核心指导思想是由美国学者帕森斯(Parsons)提出的。他早在 1909 年就曾针对一般人进行职业选择时所应采取的策略，提出了特质因素论。该理论的基本假定是：个人特质与工作要求条件可以相互适配，从而找出理想的工作生涯，因此又称为“适配理论”。

特质(trait)是指个人的人格特性，包括性向、兴趣、成就、价值观和个性人格等，可以经由测验或量表等工具来加以测评，以反映出个人的潜能。因素(factor)是指在工作上获得成功表现所必须具备的条件或资格。透过对个人特质和工作要求的测评，可以协助个人找到最适合自己从事的工作。

对此，他具体归纳了三个在选择职业时应该注意，而且必须具备的程序和策略：① 对自己要有清楚明确的认识，包括自己的态度、能力、兴趣、抱负、资源、限制条件，以及其他特质等——简而言之就是“认识自己”(知己)。② 对于各种职业成功所需的条件、利弊得失、补偿、机会和不同工作之发展前景应具备基本的了解——简而言之就是“认

识外部世界”(知彼)。③ 对于上述两类资料做正确的推论——百战不殆。

从上面的三个步骤可以看出,第一步是要建议个人在选择职业之前应能充分自我了解;第二步需获取有关职业层面的知识,如职业描述、工作条件、薪水、职业所需求的特质和因素等;第三步则需将有关自我与工作世界的知识加以整合判断,才能找到最有益于个人发展的职业,做出有效的生涯选择。

帕森斯所提出的基本思想和这三步职业选择策略开创了生涯选择理论的先河,为以后的理论奠定了基础,并成为日后职业辅导工作的核心。尤其是在心理测评技术大量问世之后,生涯规划理论的重点即围绕在:借助测评方法获取较佳的自我信息(第一步)、职业信息(第二步)以及做决定的历程(第三步)。

一、获取自我信息

“我是一个什么样的人”、“我喜欢什么”、“我擅长什么”,这些可能是你已在许多社团或联谊活动中回答过无数次的问题。也许你的答案每次都会增加一些或减少一些,也许你的答案每次都不相同,也许你直到现在还不知道你如何回答这些问题。但这些问题都和人生中最需要思索的课题“我是谁?”息息相关。

了解自己的目的是让自己活得更明白、更踏实,令这一生更有意义。了解自己,知道自己想要什么,才能找到适合自己的生活方式,才能在自己所选择的道路上愉快地走下去。只有在了解自己的基础上才能有的放矢地进行人生生涯规划,理性地经营我们的人生。自我了解可以说是生涯规划的起点,是实现人生目标的开始,值得我们多花时间去探索和体会。

然而,了解自己却也是最难的。俗话说:“旁观者清,当局者迷。”也许人用尽其一生都不一定能准确地回答出“我究竟是一个怎么样的人?”因为人是多面的、复杂的。我们所表现出来的有时只是人性中的某一方面,另一些方面则隐藏在内心的另一个角落,也许会在我们意想不到的时候以意想不到的方式展现。人想要完全地看清自己的全貌是非常困难的。同时人又是多变的,作为处在动态中的生命,时间的推移、环境的变迁、经历的沉浮,都在改变着我们,所以可能我们永远都不能真正地、完全地了解自己。

1. 自我感知

它是在日常生活中,通过各种行为、事情对自己各方面进行体验、察觉、认知的过程。这种方式应用最广,我们在生活中每时每刻都要遇到不同的事和不同的人,其反应和处理方式是不同的。在这个过程中,我们可以体验、察觉、认知自己做事的特点,了解自己是怎样的人。然而这种方式的缺点在于我们了解自己的结果容易受到主观的影响。正如苏轼的诗句所言:“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”人们在自我感知的过程中,有时只接收那些我们愿意感知的信息,容易自以为是。同时,自我感知的时候,人往往不能跳出自我,受到自身修养和知识的限制,只从单一的方面了解,而没有多角度地去感受自己、观察自己,所以光有这一个渠道是不够的。

2. 他人意见

早在唐朝,唐太宗就曾发出如此感慨:“夫以铜为镜,可以正衣冠;以古为镜,可以知

兴替；以人为镜，可以明得失。”由此可见，通过他人提供的意见也是了解自己的一个重要渠道。我们在生活中，总免不了与他人打交道，或长期相处或短暂接触。他人在与你一起学习、工作、处事时，对你的性格、气质、能力等多少会有一定的了解。所以，在与人交往中，向他人询问并听取他人的评价和意见，以此来了解自己、把握自己，是有助于进行生涯规划的不错途径，并且他人的意见往往是比较客观、公正的。父母、师长、同学、同事等等都是我们可以询问的对象。在运用此渠道的过程中要注意：征询他人的意见和看法时，要诚恳、真心实意；获得信息后要虚心接受，坚持“有则改之，无则加勉”的原则。否则，他人就会不愿意说实话，甚至做出相反的评价，只说优点、不说缺点，从而使你自己做出错误的分析。有效的交流和沟通、不同思维和观念的碰撞才能使我们脱离自身的狭隘，更好地认识自己。

3. 工具测量

随着心理学科的发展，许多心理学家或测量学家以特定的理论为基础，用科学的方法，经过设计问卷、抽样、统计分析、建立模型等程序，编制出了多种多样的心理测验工具。作为一种测评工具，它始于 19 世界末，并于第一次世界大战时被大量地应用于测试征召入伍的士兵。近年来，心理测试工具由于其科学、标准、量化的特点被广泛地应用于学校、企业、监狱、医院等各种各样的场所和场合，成为时下非常流行的、了解自己的渠道之一。它的作用在于帮助受测者在较短时间内了解自己的性向、价值观、职业兴趣、爱好及人格特质等等，提供关于受测者的信息。其中比较著名且运用较广的有：明尼苏达多项人格测验、卡特尔人格测验、韦克斯勒智力量表、霍兰德职业偏好量表等等。

以下的理论从不同的角度帮助你了解自己的特性。

（1）人格类型论

这一理论是由学者约翰·霍兰德(John Holland)提出，并得到了广泛的研究和应用，是生涯辅导中的一棵常青树。霍兰德(Holland)认为：生涯选择是个人人格在工作世界中的表露和延伸，也就是说，人们在其工作选择和经验中表达自己的个人兴趣和价值。个人会被某些特定的职业所吸引，是因为这些职业能满足需求和兴趣。比如，有些人会喜欢在能与他人密切互动的环境中工作，另外一些人则会偏好一个较少社会接触、能安静工作的环境。

对此，霍兰德根据个人对自我的观点与其职业偏好——即所谓的“典型个人风格”(modal personal style)将个人归类为六大类型，同时根据个人对职业的印象和推论，将工作环境归类为六大类型：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。

霍兰德以一个六边形形象地阐述了这六个类型之间的关系，如图 1－1 所示，六种类型占据了六边形的六个角，各角间相邻类型彼此间具有较高的一致性，在图中用粗黑线表示，即相邻两种类型间有一定的共同特点。而相隔一角的类型之间一致性其次，用一般黑线表示，相对角之间的类型一致性最弱，用虚线表示。如以社会型与现实型为例，社会型的人喜欢帮助别人，在团体工作中看重人际间的互动；但现实型的人则偏好用机器来工作，而不喜欢以人群为工作对象。

兴趣，简单地说就是：“你喜欢什么？”然而，你究竟喜欢什么呢？这并不是一个可以

简单回答的问题。有些人因为缺少较丰富的接触经验，不知道自己喜欢什么，其实可以通过多接触尝试各项事物，来试探自己的兴趣所在。然而，很多人花了很长一段时间寻寻觅觅，仍无法理清在许多个"喜欢"之间，究竟哪一个才是"最喜欢"。于是，对未来可能的发展感到茫然困惑，不知所措。

在自己喜欢的环境中，从事自己喜欢的工作，可以带来较为愉悦的感受，让自己具有更多的动力和积极性，创造更大的成功机会，获得更高度的成就满足感，也因此会更加肯定自己的能力表现，对自己更具信心，更能充分发挥自己的潜能，完成自我实现的人生目标。这一连串可以让你感受到愉悦，投入，成就，满足，肯定，自我实现的良性循环的起点，就是了解自我的兴趣所在。

在此，为了让大家能够更好地了解自身的兴趣所在，我们介绍美国职业指导专家霍兰德(Holland)编制的职业兴趣自我测评题，这是根据他本人长期的职业咨询经验，以及在他所创立的"人格类型"理论的基础上编制的。

在该题中，一共有六个维度的六组题目，请根据自己的实际情况来回答。答案没有对错。如果题目的描述跟你的情况相符合，请答"是"，不符合答"否"，难以回答则写下"?"，但尽量不要答"?"。

维度一　　　　　　　得分：

① 你曾经将钢笔全部拆散加以清洗，并能独立地将它装起来吗？　是 ? 否

② 你对数学敏感吗？　是 ? 否

③ 你在中学里喜欢做实验吗？　是 ? 否

④ 你喜欢玩设备、机械，修钟表，印照片等其中的一件或几件事情吗？或则，你对织毛衣，十字绣，剪纸，裁剪等很感兴趣吗？　是 ? 否

⑤ 当你家里有些东西需要小修小补时(诸如窗子关不严了，门锁上而忘带钥匙了，凳子坏了等)，常常是由你做的吗？　是 ? 否

⑥ 你喜欢户外的、体能的活动吗？　是 ? 否

⑦ 你觉得身边有一把镊子钳或老虎钳等，就会有许多便利吗？　是 ? 否

⑧ 看到老师傅在干活，你能很快地、准确地模仿吗？　是 ? 否

维度二　　　　　　　得分：

① 你对智力玩具，如九连环、孔明锁等很有兴趣吗？　是 ? 否

② 你对非科学的、简化的、超自然的解释通常抱着批判的态度吗？　是 ? 否

③ 你常常会主动地去做一些有挑战性的习题吗？　是 ? 否

④ 你总想要知道一件新产品或新事物的构造或工作原理吗？　是 ? 否

⑤ 你喜欢分析、解释、预测周遭事物吗？　是 ? 否

⑥ 你常常会对一件无法详细知道的事物想象出它将是什么或将怎么变化吗？　是 ? 否

⑦ 你喜欢独立思考问题，不喜欢受别人指导，也不太喜欢指导别人吗？　是 ? 否

⑧ 看推理小说或电影时，你常常试图在结果出来以前分析出谁是罪犯，并且这种分析时常和小说或电影的结果相吻合吗？　是 ? 否

维度三　　　　　　　　　　得分：

① 你对戏剧、电影、文艺小说、音乐、美术等其中一两个方面感兴趣吗？　是 ? 否

② 你通常在穿着、行为举止上不会从众吗？　是 ? 否

③ 你曾参加文艺演出，或写过诗歌、短文被报刊等采用，或参加绘画、乐器等训练吗？　是 ? 否

④ 你喜欢把自己的住房布置得优雅一些，而不喜欢过分豪华而拥挤吗？　是 ? 否

⑤ 你觉得你能较准确地评价别人的服装、外貌以及家居摆设等的美感如何吗？　是 ? 否

⑥ 你认为一个人的仪表美主要是为了表现一个人对美的追求，而不是为了得到别人的赞美或羡慕吗？　是 ? 否

⑦ 你觉得工作之余坐下来听听音乐、看看画册或欣赏戏剧等，是你最大的乐趣吗？　是 ? 否

维度四　　　　　　　　　　得分：

① 你常常主动给朋友写信或打电话吗？　是 ? 否

② 你能列出 5 个自认为够朋友的人吗？　是 ? 否

③ 你愿意参加学校、单位或社团组织的各种活动吗？　是 ? 否

④ 你看到不认识的人遇到困难时，能主动帮助他，或向他表示你的同情与安慰的心情吗？　是 ? 否

⑤ 你喜欢去新场所活动，并结交新朋友吗？　是 ? 否

⑥ 对一些令人讨厌的人，你常常会由于某种理由原谅他、同情他，甚至帮助他吗？　是 ? 否

⑦ 你很注意你的仪容风度，这主要是为了让人产生良好的印象吗？　是 ? 否

维度五　　　　　　　　　　得分：

① 你觉得通过做买卖赚钱，或通过将钱存银行生利息很有意思吗？　是 ? 否

② 你常常能发现别人组织的活动的某些不足，并提出建议让他们改进吗？　是 ? 否

③ 你相信如果让你去做一个个体户，一定会发财致富吗？　是 ? 否

④ 你在读书时曾经担任过某些职务（诸如班干部、课代表、学生会工作等），并且自认为干得不错吗？　是 ? 否

⑤ 你有信心去说服别人接受你的观点吗？　是 ? 否

⑥ 你爱冒险吗？处事果断积极吗？　是 ? 否

⑦ 你喜欢与知名人士或有成就的人结交吗？　是 ? 否

⑧ 在别人跟你算账或讲一套理论时，你常常能换一个角度考虑，而发现其中的漏洞吗？　是 ? 否

维度六　　　　　　　　　　得分：

① 你能够用一两个小时坐下来抄写一份你不感兴趣的材料吗？　是 ? 否

② 你能按领导或老师的要求尽自己的能力做好每一件事吗？　是 ? 否

③ 无论填报什么表格，你都非常认真吗？　是 ? 否

④ 在讨论会上，如果不少人所发表的观点与你的不同，你就不发表自己的观点吗？ 是 ？ 否

⑤ 你常常觉得在你周围有不少人比你更有才能吗？ 是 ？ 否

⑥ 你喜欢重复别人已经做过的事情而不喜欢做那些要自己动脑筋摸索着干的事吗？ 是 ？ 否

⑦ 你喜欢做那些已经很习惯了的工作，同时最好这种工作责任心小一些，工作时还能聊聊天等吗？ 是 ？ 否

⑧ 你觉得将非常琐碎的事情整理好或由于你的工作，使有些事情能日复一日地运转很有意思吗？ 是 ？ 否

在你回答之后，请按各个维度分别计算得分。"是"得 2 分，"?"得 1 分，"否"得 0 分。

这一"职业兴趣测试"的理论基础就是我们前面介绍的霍兰德"生涯类型论"，测试的结果和他的理论是一脉相承的。你可以将自己得出的测试结果对照前面介绍的理论，看看自己在哪些维度上具有优势，看看结果是不是符合平时自己的表现出来的特点。通过此测试，有助于我们更好地了解自己具有怎样的职业兴趣，属于哪一种"个人风格"。在应用测评结果时，一般要将三种得分最高的类型结合起来分析，因为完全归属于这六种类型中的某一类的"纯种"现象是很少的。也就是说，只有一个维度的分数特别高，其他维度分数都特别低的这种情况，在现实生活中极少出现。

(2) 心理动力及心理需求论

这一理论主要关注职业和心理需求的关系，代表学者及其观点有：

卜瑞尔(Brill，1949)用"享乐和现实原则"来解释个人在选择职业时，不只从外在的薪水和酬劳上获得立即性的满足，而且是期待能从职业中获得最终和长期性的满足。因此，个人所选择的职业，很可能是用来满足其潜意识或基本心理需求的最好方式。

可瑞太斯(Crites，1969)使用"心理动力"(psychodynamic)一词概括任何人类行为中所蕴含的动机、渴望、需求等，并以此来说明生涯选择的理论。一般而言，心理动力理论相信，个人是通过职业的选择而致力于满足其内在的需求或动力。

卜奥丁(Bordin，1984)也主张工作可以提供给人们内在的满足感，个人无论是意识上或是潜意识上，都想通过工作来寻求其个人的意义和价值，也就是说，个人是在工作或职业中努力达成自我的实现。当一个人越能确认某一特定职业能满足其现在的需求，或有可能满足未来的需求时，就越有可能选择从事该项职业。

总而言之，这一学派强调每个人都是有心理需求的，根据马斯洛(Maslow，1954)提出的需求层次论，人的欲望需求分为五种等级。每一种需求对我们而言都分别代表着不同的重要性。从基本的免于挨饿的生理需求到安全的需求，到爱与归属的需求，再到获得尊重、自尊的需求，最后到自我实现的需求。金字塔图形下层的是急需满足且较低水平的需求，在低水平的需求满足之后，才会逐步向较高水平的需求发展。

与此同时，相对人自身而言，职业所能提供人们、满足人们的需求又有那些呢？根据"明尼苏达重要性问卷"(minnesota importance questionnaire)所归纳出的内容，各种

各样的职业能为人们提供以下需求，见表2—1。

表2—1　明尼苏达重要性问卷之价值、需求和有关陈述

价　值	需求量尺	说　　明
成就	能力发挥	我能应用或发挥我的能力
	成就	工作使我有成就感
舒适	活动	我会一直忙碌
	独立性	我会独立工作
	变异性	我能每天做不同的事
	补偿	我的收入能比其他人多
	安全	工作能有稳定性
	工作环境	工作能提供良好的工作环境
地位	升迁	工作能提供升迁的机会
	认可赞赏	我所做的工作能获得他人的认同
	权威	我能提示他人该做什么
	社会地位	我可以在社会中占有一席之地
利他	同事关系	我和同事很容易相处
	道德价值	我所做的工作不违背道德良心
	社会服务	我能为其他人做些事
安全	公司政策与实务	公司会执行公平合理的政策
	督导与人群关系	老板(或上司)会照顾员工下属
	督导技术	老板(或上司)会提供员工良好的训练
自主	创造性	我能在工作中尝试自己的想法
	责任	我能自己决定

不同的个人对于各种需求的关注程度是不同的，同样，不同的职业、不同的工作机会所提供如上表列出的各种价值和需求也是不同的。因此该学派关注个人拥有的需求和职业环境所能满足间的一致性。当你选择的职业能够满足你的心理需求和价值观，那么就是能令你感到满意，成功的生涯选择。

案例：张三是某独立学院应用心理学专业的本科生，他非常看好本专业的前途，欲成为心理学专业人士，但心理学领域有很多分类，包括基础类、教育与发展类、临床类等，走哪条路呢？该生在职业兴趣问卷上得分最高的三个纬度分别为：艺术型、研究型、社交型。在中国花鸟选修课上，他发现授课老师能通过学生的绘画作品推测其个性。经过文献搜索以及同老师的交流后，他了解到，艺术心理学这门学科，能通过音乐和绘画了解人的心理，以及进行心理治疗。但是，国内在这方面发展比较落后，于是，他决定出国深造。

价值观，通俗地说，就是你觉得值不值得的问题，不同的人会将不同的东西看得至高无上。就像在大学学习生活中，有的人看重学习成绩和奖学金的获得，并会不遗余力地为其努力；也有人看重社团活动和能力的培养，并热衷于利用各种机会参加各种活动；还有人看重大学时代的惬意的生活，并会抓紧每分每秒好好享受。

同样，在职业选择和生涯规划的时候，不同的价值观会影响人们做出不同的选择。有的人选择收入丰富的工作，有的人选择能发挥自己所长的工作，还有的人则选择富有挑战性的工作。每个人有各自不同的生涯重视，其实这背后也反映了人们的内在需求。正如我们在第一节中所强调的那样，每个人都是有心理需求的。一般而言，马斯洛

(Maslow)所提出的五个等级需求是人类共同的需求。而不同的人由于成长的环境不同,所具有的经历不同,可能对于某一方面的需求特别重视,从而造成就个人所独有的价值观。因此,价值观和需求在某种程度上是一脉相承的。

在生涯选择理论中,有一派就是从价值观和需求的角度来探讨生涯的选择。正如第一节中所提到的,该学派主张工作可以提供给人们内在的满足感,个人可以通过工作来寻求人生的意义和价值。也就是说,当一个人越能确定某项职业能满足其需求,符合其价值观,就越有可能选择从事该项职业。

现在我们的身边流行这样一句话:“理想的工作就是:钱多,事少,离家近;位高,权重,责任轻。”但这只是一个只应天上有,不似在人间的超完美梦想。任你在人间寻寻觅觅,蹉跎青春,也很难找寻这么美好的差事。因为,一份待遇甚佳的工作,通常也要求投入较多的工作时间,所担任的责任较重,而工作的压力也会较大,是绝对不可能“睡觉睡到自然醒,数钱数到手抽筋”的。所以,当你面临工作生活形态的选择时,你需要明确理清自己最重视的价值内容。

一个人在工作中最重视哪些方面,这就是“价值观”的问题。美国心理学家洛特克(Milton RoKeach)于1973年在《人类价值观的本质》(the nature of human values)中,提出十三种价值观,这是对人类价值观比较详尽的一项阐述。

1. 成就感:提升社会地位,得到社会认同;希望工作能得到他人的认可,对工作的完成和挑战成功感到满足。

2. 美感的追求:能有机会多方面地欣赏周围的人、事、物,或任何自己觉得重要且有意义的事物。

3. 挑战:能有机会运用聪明才智来解决困难;舍弃传统的方法,而选择创新的方法处理事务。

4. 健康的身体和心理:工作能够免于焦虑、紧张和恐惧,希望能够心平气和地处理事物。

5. 收入和财富:工作能够明显、有效地改变自己的财务状况,希望能够得到更多的物质财富。

6. 独立性:在工作中能有弹性,可以充分掌握自己的时间和行动,自由度高。

7. 爱、家庭、人际关系:关心他人,与别人分享,协助别人解决问题;体贴、关爱,对周围的人慷慨。

8. 道德感:与组织的目标、价值观、宗教观和工作使命能够不相冲突,紧密结合。

9. 欢乐:享受生命,结交新朋友,与别人共处,一同享受美好时光。

10. 权利:能够影响或控制他人,使他人照自己的意志去行动。

11. 安全感:能够满足基本的需求,有安全感,远离突如其来的变动。

12. 自我成长:能够追求刺激,寻求更完美的人生,在智慧、知识与人生的体会上有所提升。

13. 协助他人:体会到自己的付出对团体是有帮助的,别人因为你的行为而受惠颇多。

针对以上十三种价值观，我们可以分别问自己以下几个问题（如果以 1—8 排序，1 代表最重要，8 代表最不重要）：

1. 我重视的价值观是什么？

2. 我所选择的这五个价值观是我一直都重视的吗？如果曾经有所改变，是在什么时候？

3. 有哪些价值观是我父母认为重要的，而我却不同意呢？有哪些价值观是我和父母共同拥有的呢？

4. 价值观的改变是否曾经改变我安排生活的方式？

5. 我理想的工作形态与我的价值观之间是否有任何关联？我是不是很注重工作能否满足我的价值观？

6. 我是否因为谁说的一句话或某件事情，例如考试的成绩，而对自己的价值观感到怀疑？

7. 以前我曾经崇拜哪些人？他们目前对我有什么影响？

8. 我的行为可以反映我的价值观吗？例如重视工作的变化、成长与突破的你，会选择单调枯燥、一成不变的工作吗？你会在爸妈的期望下，做出你并不中意的选择吗？

以上八点，是了解价值观的基础。这些问题的回答并不容易，也不会在短时间内就能有完整的答案。因为价值观的显现有时候像是调皮、好动的小孩，不好掌握，动向不明；有时又像是个文静高雅的淑女，没有明显的动作，但却是人们注意的焦点。价值观可以是很明显的、清楚的，例如对金钱的重视或不重视；但是，经常发生的情况是，价值观伴随着很多个人主观、莫名，甚至无法解释的情绪因素。原本自认为可以洒脱不在乎的，当情况发生时，才有了失去那部分的失落与痛苦。

经过了由浅入深的两次测试，你对自己的价值观和需求有了大致的了解了吗？那就赶快把它记下来吧！

我最重视的生涯价值是____________________因为____________________

我最不重视的生涯价值是____________________因为____________________

（3）荣格的心理类型论

荣格（Jung）认为，行为的差异源于人们天生的不同心智活动方式的倾向。当人们按这些倾向行事，就发展出了他们的行为模式。荣格的心理类型理论界定了八种不同的正常行为或类型，并对类型的发展作了解释。

荣格发现，当人们进行心智活动时，他们必定处于以下两种心理活动中的某一种：获取信息——感知；组织信息，得出结论——判断。他又定义了人们在感知时两种对立的方式：感知和直觉，以及人们在做判断时所用的两种对立的方式，即思维和情感。

同时荣格也观察到，对于有些人外部世界的人物经验和活动更能激起他们的能量，而对于另一些人内部世界的观点记忆和情感更能激起他们的能量。荣格把这两种能量倾向称为内倾和外倾。

虽然这四种心智活动过程——感觉、直觉、思维和情感都具备各自的特性，但每一种又依据能量的内倾外倾而呈现两种不同的特点。荣格把这两种倾向与四种心智过程

结合起来，用以描述人们所使用的八种心智活动模型。

实际上，这八种心智过程每个人都会用到，但荣格确信人们拥有与生俱来的偏好。这一先天的对于某一功能的偏好使得个体培养出同这功能特征有关的行为习惯和人格模式。荣格把个人最偏好的功能称为主导功能。主导功能使用和发展的差异导致了人们最根本的区别。主导功能与在同其他心智功能的动态作用中所产生的可预测的行为模式构成了心理类型。

之后，梅尔和布来格母女俩以荣格的心理学说为基础发展出了十六种人格理论，并与 1962 年出版了“梅尔—布来格类型指标”(myer—briggs type indicator)，作为测量人格类型的工具。近年来，该理论已被生涯规划和辅导工作者广泛运用于协助个案以区分人格类型，并据以找出与其人格类型相适配的职业选项。

心理类型理论主要是将人的性格类型区分为四组维度，每组两个向度，据此划分出了十六种相异的性格类型。首先我们介绍一下该理论提出的性格类型的四组维度。

① 外向(E)——内向(I)。外向(extraversion)指的是人们察觉和判断的焦点多集中于外在世界或他人，较为关注周遭所发生的事件或人物。内向(introversion)则指人们的觉察和判断，均以其自身内在世界的兴趣为基础，较为关注自身的想法和观点。

② 感官(S)——直观(N)。感官(sensing)是指应用视觉和听觉等感官历程，如嗅闻、品尝、碰触等来处理资料。直观(intuition)则指运用潜意识层面来处理资料，较富有抽象的想象力和创造力。

③ 思考(T)——感觉(F)。思考(thinking)是指能客观地分析所观察到事件或想法。感觉(feeling)则是主观的反应，通常与个人价值有关。

④ 觉察(P)——判断(J)。觉察(perception)是指人们用以收集周围世界中的事件、人物或想法等信息的方法。判断(judgement)则指人们根据察觉所得到的信息做出决定的方式。

根据以上的四种维度，加以排列组合不难得到十六种性格类型。每个人通过专门的问卷、测试，可以获得有关自身性格类型的信息。了解自身的性格特点，从而选择适合自己性格类型的职业。

内向感觉思考判断(ISTJ)：此类人严肃、沉静，可专注且透彻地学习。较为务实，注重秩序与组织，善于逻辑且合于现实的思考，负责任且诚实可靠。一旦做出决定，即能专心致志地完成工作。较适合会计师、账务核查员、工程师、财务经理、警察、技师等。

内向感官感觉判断(ISFJ)：此类人沉静、友善，有责任心与良心。致力于完成规定或要求的工作，且忠于职守、毫不懈怠。对处理细节相当具有耐心。忠诚、体谅、关心他人的感受。较适合健康工作者、图书馆员、服务性工作者、教师等。

内向直观感觉判断(INFJ)：此类人不屈不挠，有原创力，渴望做任何有需要的事。尽最大努力于工作上，最重原则。很有可能获得别人的景仰，且说服别人谋取最佳的福利。较适合艺术工作者、神职人员、音乐家、心理医师、教师、作家等。

内向直观思考判断(INTJ)：此类人具有原创力，有较大动力去实现自己的构想与目的。眼界宽阔，很快就能发现外在事件的意义。在有兴趣的领域，有很好的组织和实

践能力。对事存疑、具批判性、独立、坚决，能有高水准的工作表现。较适合电脑分析师、工程师、法官、律师、工程人员、科学家等。

内向感官思考觉察（ISTP）：此类人是冷眼旁观者，沉静、保守，以好奇心来观察和分析生活，具有非预期的幽默感。关心事件的因果，应用逻辑原则来组织事实。擅长直切实际问题的核心，并找出解决的办法。较适合手工业者、建筑工作者、机械工作者、保全服务工作者、统计人员等。

内向感官感觉觉察（ISFP）：此类人沉静、友善、敏感、善良、谦虚，即使有不同意见也不会勉强别人接受其意见和价值观。不喜欢领导别人，而是忠实的跟随者。喜欢眼前的时刻，不急于完成事情。较适合文书工作者、建筑工作者、音乐家、户外工作者、油漆工作者等。

内向直观感觉觉察（INFP）：此类人是沉静的观察者、理想主义者，重视外在生活与内在价值的一致性。充满好奇心，很快看到事情的可能性。并将其作为实践其想法的催化剂。具有调适的弹性与包容性。希望了解人们及实现人类潜能的方式。较少关注周围的现实。较适合艺术工作者、娱乐工作者、编辑、心理学家、社会工作者、作家等。

内向直观思考觉察（INTP）：此类人沉静且保守，特别喜欢理论与科学求知。喜欢运用逻辑来分析并解决问题，对意念思考充满兴趣，但较不喜欢热闹的聚会与闲聊。常有清楚明确的兴趣，并将该强烈的兴趣应用于生涯中。较适合艺术工作者、电脑分析师、工程师、科学家、作家等。

外向感官思考觉察（ESTP）：此类人擅长切中要害解决问题，喜欢和朋友一起行动，或做机械性工作和运动。适应力强，容忍力佳，注重实用性且获得结果。不喜欢长篇大论，最擅长处理可以掌握、参与或投入的真实事情。较适合账务核查员、工匠、行销人员、警察、销售职员、服务性工作者等。

外向感官感觉觉察（ESFP）：此类人喜交朋友、善于接纳、对人友善，让每一件有兴趣的事更为有趣，使别人感到快乐。喜欢行动、让事情发生，知道正在发生什么事并且热切地参与。记忆事实比精通理论容易，对需要常识判断且实务技能的情况可妥善处理。较适合儿童保育人员、采矿工程师、秘书、督导等。

外向直观感觉觉察（ENFP）：此类人温暖热情、精神高昂、聪明、富有想象力，几乎能做任何感兴趣的事，很快能想出困难问题的解决之道，帮助任何有困难的人。常依赖即兴创作的能力而非事前充分准备，总能找到让人信服的理由。较适合做演员、神职人员、咨询师、记者、音乐家、公关人员等。

外向直观思考觉察（ENTP）：此类人迅速、聪敏、擅长许多事、警觉性高、口才好。可能因乐趣而和人争论不休。善于解决新的和挑战性难题，但可能会忽略因循不变的工作。兴趣一直转移，很能找到逻辑性的理由。较适合做演员、记者、行销人员、摄影师、销售人员等。

外向感官思考判断（ESTJ）：此类人务实、实际，倾向商业或机械，对抽象理论不感兴趣，学习须有直接或立即性的应用目的，喜欢组织和操作活动。是很好的行政人员，很快就能做出决定，注意日常细节。较适合做督导者、行政人员、财务经理、经理、推销

人员等。

外向感官感觉判断(ESFJ)：此类人有温暖的心、善于谈话、受欢迎、有良心、能合作且主动参与团体。喜欢和谐，能创造和谐，总是对人很好。在鼓励和赞美下做最大的努力。主要的兴趣在于直接且显著的影响人们的生活。较适合做美容师、健康工作者、办公人员、秘书、教师等。

外向直观感觉判断(ENFJ)：此类人负责任，真诚的关心其他人的想法和希望，依据他人的感觉来处理事情。能轻松地提出计划或者领导团体讨论，社会性强、受人欢迎、富同情心。对他人的赞美和批评能及时做出反应。喜欢催化他人，协助他人发挥潜能。较适合做演员、神职人员、咨询顾问、咨询师、音乐家、教师等。

外向直观思考判断(ENTJ)：此类人坦白，确定是活动的领导者。善于建立并发展全面的方法体系，以解决组织的问题。擅长需推理和知识性的谈话，如公开演说。知识广博，而且喜爱任何能增长知识的活动。较适合行政人员、律师、经理、行销人员、工程人员等。

二、获取职业信息

匹配论的第二项任务就是了解外部职业环境。其中包括：社会经济情况、该行业的结构以及相关政策、该行业或企业的发展现状和前景、职业内容和任务能力、资格要求、培训和升迁机会、薪金和福利、该企业的企业文化等。

根据多年来的历史数据和实际情况，一般而言，大学生毕业之后，一部分会走上社会参加工作，但也有相当一部分会继续深造。继续深造并不是生涯发展的一个目标，而是达成生涯目标的一种手段和途径。因而，大家在选择继续深造之前必须考虑到，在国内读研或出国深造是否更有利于达成自我的目标，这是否一个必不可少的途径。

目前，还有部分“敢为天下先”的学生，自己当老板，走上创业之路。

在此，为了符合众多学生的思维习惯，也为了叙述的方便，我们把毕业后面临的道路分为工作、读研、出国、创业四种。

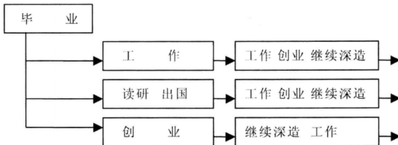


图 2—1　大学毕业生的生涯路径图

以上的大学毕业生生涯路径图说明了这四条出路之间的关系。它们是可以相互交错的，比如说出国(一般指出国读研)之后可以选择工作，也可以直接创业，还可以在国外或回国进行进一步深造。当然这也并非是生涯的终点状态：每一选择之后其实还可

以生发出各种不同的路径，如果完全展开的话类似于一个树状图形。每个人的路径选择当然取决于各自的选择和安排，而且随着人的成长，路径也会有不断的调整和变化。

对于摆在面前的四条道路，学生朋友更多关心的问题也许是：选择不同的道路有什么不同的利弊？选择的理由有哪些？每条道路又适合什么样的人？如果确定一条道路后需要做哪些准备？

1. 工作

历年来，选择参加工作的毕业生往往占总数的绝大部分，这说明工作是毕业生四条出路中一项极其重要的选择，因此，我们首先来对其进行探究。一般意义上的工作指的是：毕业生与用人单位签订就业协议书，领取报到证，到用人单位就业；除此之外，还包括毕业生不通过学校办理手续、也不需要报到证，直接到用人单位应聘就业的情况。

工作的种类是多种多样、纷繁复杂的，根据不同的标准就有不同的分类。

学者罗安（Ann Roe，1986）首先将职业分为两大向度（和人有关及和人无关的工作），以及八大职业组群（服务、艺术与娱乐、文化、科学、户外活动、技术、行政、商业活动）。然后，依据职业难度和责任水准的高低，又分为高级专业及管理、一般专业及管理、一般专业及低度管理、技术性、半技术性、非技术性六个层次，从而形成一个职业分类系统。罗安也正是因为此职业分类系统而声名大噪，在生涯发展的学术界占有重要的位置。

目前，在我国广泛运用于各类统计的“单位行业门类的划分标准”，是以国家技术监督局 1995 年 4 月 1 日颁发的《中华人民共和国国家标准——国民经济行业分类与代码》手册为依据，将各种工作按照行业分为几个大类。表 2－2 是按照行业门类流向，对 2002 年上海高校毕业生就业情况进行统计的结果，由于该表是根据毕业生在上海的就业情况制定的，并未涵盖非上海生源回省择业的情况，因此其就业比例会略低于实际情况。从表 2－2 中，可大致看出毕业生不同工作去向的分布情况，并可获得有关工作类型以及不同行业人才流向的信息。

表 2－2　按行业门类流向统计 2002 年上海高校毕业生就业情况

行业门类	毕业生人数	比例(%)
制造业	6141	17.88
社会服务业	4361	12.70
批发和零售贸易、餐饮业	4253	12.38
教育、文化艺术及广播电影电视业	3374	9.82
金融、保险业	2192	6.38
科学研究和综合技术服务业	1909	5.56
国家机关、政党机关和社会团体	1854	5.40
卫生、体育和社会福利业	1607	4.68
交通运输、仓储及邮电通信业	1600	4.66
建筑业	748	2.18
房地产业	681	1.98
电力、煤气及水的生产和供应业	139	0.40

续表

农、林、牧、渔业	42	0.12
地质勘察业、水利管理业	29	0.08
采掘业	4	0.01
其他行业	5415	15.76
总计	34349	100.00

对于行业的分类，很多人关心的是：究竟什么样的行业是热门行业？什么样的行业有良好的发展前景？我应该投身于哪个行业才会有更好的机会呢？俗话说："男怕入错行，女怕嫁错郎。"但是这个男女平等的时代，无论男女都会关心行业的选择，这当然少不了要了解各行各业发展的情况和趋势了。

随着中国加入WTO，北京申奥成功，上海申博成功，许多人都把关注的焦点放在了这些事件对于中国经济、就业情况的影响上。国际失业与就业委员会与中国国际人才发展交流协会的调查表明，加入WTO后，中国国民生产总值将提高2.94个百分点，新产生的就业岗位预计近1200万个。调查中还指出，未来热门行业及短缺人才，将以各高科技领域为主，如信息科技、生命科学技术、新能源科学技术、环境科学技术等。同时，随着中国国内经济的更快发展，以及国际市场竞争的深化，那些精通外语、学有专长的复合型高级管理人才，以及擅长商务谈判的人才，将受到青睐，如财务管理专家、律师、注册会计师等，而像金融业、保险业等行业也会大热。但是，与此同时，也有不少行业将难逃衰退的命运，预计将有近134万人会因此失业。

中国人民大学大学生就业研究所的调查结果显示，在新形势下正在迅速发展的产业依次是：

(1) 信息产业。其主要发展方向包括：计算机硬件和软件业，通讯器械生产业，通讯服务业（如电信、寻呼、无线通讯），网络服务业及其他信息技术业等。

(2) 经贸行业。其主要发展方向包括：国内贸易业，对外贸易业，物流业，广告业，以及各类经济服务业（如经济信息、技术市场、管理咨询、会展等）。

(3) 现代生活产品制造业。其主要发展方向包括：汽车，家用电器，时装服饰，家具，工艺品，艺术收藏品等现代生活用品的制造业。

(4) 建设行业。其主要发展方向包括：居民住宅业，大型设施建筑业，房地产开发业，建筑装饰行业，园林绿化事业等。

(5) 基础产业。其主要发展方向包括：钢铁，材料，能源，化工，城市公共事业等。

(6) 金融业。其主要发展方向包括：银行、证券、保险三大行业，并进一步扩展到风险投资、资本运作、金融理财等领域。

(7) 教育产业。其主要发展方向包括：幼儿学前教育，正规学校教育，职业资格教育，就业技能培训，在职培训，继续教育，远程教育，网上学校等。

(8) 社会服务业。其主要发展方向包括：各类社会生活服务与民事服务，社区服务业，物业管理，法律服务等。

(9) 医药行业。其主要发展方向包括：医疗卫生业，生物工程，制药业与保健品生

产业等。

(10) 健康产业。其主要发展方向包括:保健行业,体育行业,以及心理咨询行业等。

(11) 文化与生活休闲业。其主要发展方向包括:出版业,大众传播业,旅游业,餐饮业,宾馆业,娱乐业等。

(12) 老年产业。其主要发展方向包括:老年用品制造,老年生活服务,老年医疗,托老所,老年教育,老年休闲等诸多领域。

(13) 环境行业。其主要发展方向包括:环境保护行业,资源再利用行业,节能行业,新材料与新能源业(如太阳能、"绿色"材料、替代资源的人造材料)等。

(14) 科学技术业。其主要发展方向包括:自然科学、人文社会科学在内的科学领域的基础理论研究,信息技术、生物技术、生命科学技术、航天技术、海洋工程、核利用技术等各技术领域的研究开发。而高新技术产业则是科学技术业发展的灵魂。

(15) 社会管理业。其发展方向主要是以政府机构为主,同时包括公共服务和社会工作。

(16) 知识产业。除了上述教育、信息、文化、科技等行业外,还有专门从事知识的生产、搜集与管理的部门,以及进行专门知识训练(如人工智能训练、国际关系训练、精神护理训练)和对知识、信息进行加工的部门,它们共同构成了需求旺盛的知识产业。

以上这些行业的人才需求量较大,其岗位需求呈现出以下特点:① 从经济类型看,国有经济单位、集体经济单位以及其他经济单位的人员需求接近六成,其中有限责任公司、私营企业和外商投资企业尤甚。② 从产业结构看,第三产业依然是人员需求的主体。③从行业看,租赁和商务服务业的人员需求居各行业之首,制造业居第二位,建筑业居第三位。批发与零售业、交通运输、仓储、邮政业、住宿及餐饮业人员需求也有增长,这六个行业的人员需求占需求总量的四分之三。中小企业是就业岗位的增长点,其人员需求占总需求的80%左右。④ 从地域分布看,城市近郊区城镇单位的人员需求高于城区单位、远郊区县城镇单位的人员需求。

值得注意的是,以上所列出的"热门行业和职位"仅供大家参考,这里强调的还是那句话:"同学们不要过多甚至完全地依赖工具的统计结果和权威的忠告,如果完全依赖它,就是被工具操控而不是你在运用工具了。"要知道,所谓的"冷门"和"热门"是随着形势的变化而变化的,两者间没有绝对的界限。冷门变热门、热门趋向衰退的现象是十分常见的,这里所罗列的内容只是人们根据时代发展的趋势所做出的预测。不过,话说回来,比起那些浑浑噩噩度日的人,有心的人永远都拥有更多的成功机会。

关于"工作",需要了解的内容十分丰富,而工作的类别、行业的发展趋势只是其中的一部分,对此,一个名为 P. L. A. C. E. 的指标,可作为评估职业的专业标准:P:指职位和职务(position),包括该职位的经常性任务、所需负担的责任、工作层次等。L:指工作地点(location),包括地理位置,环境状况,室内或户外,城市或农村,工作地点的变化、安全性、氛围等。A:指升迁状况(advancement),包括工作的升迁渠道、升迁速度、工作稳定性、工作保障等。C:指雇用情况(condition of employment),包括薪水、福利、

进修机会、工作时间、休假情形及特殊雇用规定等。E：指雇用条件(entry requirements)，包括所需的受教育程度、证书及执照、训练、经验、能力、人格特质等条件。

关于这方面的信息，有很多种了解渠道，基本上可以分为两种。

(1) 静态信息。① 刊物：通过报章杂志、快报、专文等资料。现在外面关于求职、企业介绍的书籍、杂志、报纸随处可见，这是最容易获得相关信息的渠道。② 企业简介：有些企业为了宣传自己，建立企业形象，会印发有关企业介绍的资料，或直接在上面公布招聘信息。③ 视听信息：通过电视、广播等媒体了解企业的宣传、介绍或其他公开信息，也可以了解企业或工作情况。④ 网络：通过上网查询资料，可以获得有关企业和工作的信息。

(2) 动态信息。① 请教从事该行业的亲朋好友，通常他们都乐意协助，而且会深入分享他们的工作心得。此方式获得的信息通常比较有价值。② 直接的打工经验。这是最直接的体验。但是，要慎选打工机构，以防被骗得不偿失。③ 参加短期的研习活动。例如参加某个企业举行的夏令营、培训班、论坛等。④ 实地参观、访问。曾有学生对饭店的经营管理感兴趣，于是直接打电话与某大饭店的人事主管约定时间参观访问，或是由学校组织、社团带领学生参观工厂、公司等。⑤ 参加企业举办的招聘会或企业介绍座谈会等活动。

只有通过这些渠道，对于工作和职业有了充分的认识，才能破除我们对某些工作或职业的刻板印象或迷信，才能使其更好地与自身相匹配从而规划自己的人生。有些工作，例如企划，的确是毕业生中意的工作，但是公司的整体规划真的适合让刚毕业的社会新人来拟定吗？又如许多人毕业后梦寐以求的“四大”(四大会计师事务所：普华永道、毕马威、德勤、安永)，但是你真的了解不同职位的工作内容吗？你是否真的喜欢面对数字进行长时间枯燥的计算与核对呢？总而言之，对于工作世界进行充分了解，是设定可行的生涯目标的基础。工作前下苦功，总比工作后做得苦不堪言而急切地想转职好。

2. 出国与读研

之所以将出国与读研放在一起讨论，是因为这两者均是继续深造。

读研，顾名思义就是继续学习，攻读硕士研究生。其中，包括学生免试直升研究生、考取研究生。当然，学生可以选择原来的学校或专业，也可以转向其他的学校和专业发展。

出国，大部分毕业生到国外后都继续读书，攻读硕士或直接攻读博士(PHD)，当然也有极少一部分人选择工作或移民国外。

从上海市高校毕业生就业指导中心公布的2002年上海高校毕业生就业情况来看，有13.90%的毕业生选择了出国与升学，这一数字在复旦大学更高，每年可以达到25%左右。而近几年来，出国与升学的比例更是不断上升。那么，为什么要出国？又为什么要继续读研？选择这条路可以获得什么？又需要付出些什么？相信获得相关信息对你的选择会有所帮助。

根据复旦大学BBS出国版上所做的调查，同学们选择出国的理由多种多样，以下

罗列了其中的一部分：

换个环境，长点见识，给人生增加点激情；

去一个公平竞争的环境；

练习英语；

就是这么一个简单的动机——我喜欢那个地方；

接受更好的教育；

趁年轻多经历一些，还有就是要坚持到底，既然现在已经选择了这条路就不想放弃；

见世面、开阔眼界；

更好的环境、更好的机会，想要新的挑战；

看世界；

因为就业形势越来越差，像我们这种专业也许出国会更好；

换个地方住两年，体味不同文化；

回国找更好的工作；

回国做教授；

离开一个伤心的地方；

到一个更高的层面上，寻找更高层次的伴侣；

去一个能让研究者得到匹配待遇的地方；

完成心愿；

因为现在很想出去看看，去一个全新的环境，好好磨炼一下，提高个人的能力（如外语能力）；

因为现在还年轻，既然想出去，不如就大胆一点，让真实的想法主宰自己的行动，过自己想过的生活；

为中华之崛起而出国。

这些理由中，也许有的你认同，有的会让你感到好笑，但是这却是很多人的真实想法，在一定程度上也可以折射出社会上普遍存在的想法。

同样，选择读研的理由也有多种多样，总的来说，主要理由集中在以下两点：一是出于就业和心理的双重压力：随着时代的发展，就业竞争日趋激烈，而升学成为暂时规避就业风险的好途径；二是认为社会上仍存在着“选人才唯学历是举”的现象，因此把高学历、高文凭视为拿高薪、有好前程的一个前提。而更多的毕业生则是出于对个人发展和前途的考虑而做出的决定。他们认为当今工作和生活环境变化太快，如果不学习，难免被时代淘汰，只有不断充实自己，才能提高自己的竞争力，因此希望通过这种方式更新认识、提高自己。

3. 创业

关于创业的定义，有着多种多样的观点。有人认为，创业是一种投资自己的时间、知识、金钱，并冒着失败的风险去从事的、能产生利润的商业行为；也有人认为创业就是去开创一个事业，去树立自己的专属品牌，不失为就业生存重压之下的一种可行选择。

正当众多毕业生为谋求一个理想的工作岗位而四处奔波时，有些同学却另辟蹊径，创立自己的“大学生公司”，当上了“学生老板”。他们用自己的学识智慧、创业精神、创新品质、经营头脑、市场意识和管理才能，向全社会宣布：“我们要自主创业”，“我们要成为中国的比尔·盖茨”。风险投资家在这些方面的鼎力相助，使他们成功地成为新型的就业者，成为自己招聘自己的人，成为大学生追求成功的楷模和典范。如今，创业已成为一股热潮，流行于大学校园内外，各种大学生创业竞赛、成功创业计划都受到了学生们的欢迎。虽然目前毕业生创业的比例还不太高，但是依照目前的趋势来看，这个比例肯定会日益增加，因为越来越多的毕业生已经开始认同自主创业，其中的一部分人还展开了实际行动。

上海高校毕业生就业指导中心进行的、对在校生与高校毕业生（1999～2001 年）的调查表明，毕业生对自主创业有比较一致的认识，主要观点如下表所示。

表 2－3　对大学生创业的理解

项　目	选择答案	比例（%）（在校生）	比例（%）（毕业生）
对“大学生创业”这一概念的理解	1. 在工作岗位上表现出来的创新意识和创造性能力	22.22	19.37
	2. 为自己和他人创造更好就业机会的行为和能力	9.78	8.98
	3. 毕业生自己做“老板”的投资或择业行为	18.85	23.44
	以上三项都是	31.85	27.79
	上述第 2、3 项都是	13.13	17.12
	其他	3.72	2.60

表 2－4　对大学生创业的看法

项　目	选择答案	比例（%）（在校生）	比例（%）（毕业生）
对“大学生创业”的看法	1. 应当积极鼓励毕业生自主创业	24.35	26.60
	2. 毕业生应先就业，然后寻找机会或等待条件成熟再积极创业	55.24	55.37
	3. 市场风险太大，大学生创业是可遇而不可求的事	7.99	7.02
	4. 创业谈何容易，大学生才毕业没这个能力	4.05	2.53
	5. 没想过	5.72	3.86

表 2－5　大学生自主创业遇到的困难

项　目	选择答案	比例（%）（在校生）	比例（%）（毕业生）
大学生自主创业遇到的主要困难	1. 没有合适的项目	17.94	19.86
	2. 缺乏自信和发展资金	80.64	79.23
	3. 找不到可靠的合作者	18.57	17.68
	4. 缺乏市场经验及指导	77.25	79.65
	5. 市场不成熟、竞争不规范	31.57	32.42
	6. 需要特殊的政策支持和保障	23.24	21.19

表 2-6 对高校引进大学生创业教育的看法

项目	选择答案	比例(%)(在校生)	比例(%)(毕业生)
对高校引进大学生创业教育的看法	1.应当在各年级均开展创业教育	59.12	57.40
	2.在毕业生阶段开展创业教育	24.38	23.58
	3.高校引进创业教育无必要	4.98	7.86
	4.无所谓	10.10	9.68

以上的数据表明,当前大学生的创业意识已越来越强,他们认为创业不仅是毕业生自己做“老板”的投资或择业行为,也包括为自己和他人创造更多就业机会的行为和能力,以及在工作岗位上表现出来的创新意识和创造性能力。

毕业生希望主动去发现和寻找机遇,挑战自我,自己创业。他们认为,应当积极鼓励毕业生自主创业;而对于创业时机的选择,他们认为应先就业,然后寻找机会或等待条件成熟再积极创业;同时,也有近15%的学生认为,学生创业不可能或没想过。

对于创业中的困难,毕业生认为合适的项目、可靠的合作者以及政策支持方面有一些困难,但不是主要问题,主要的困难在于:缺乏启动、发展资金,缺乏市场经验及指导,市场不成熟,竞争不规范。一部分有较强创业意识的学生对于大学开展创业教育持积极肯定的态度。超过80%的学生认为应当在各年级引进创业教育,其中23%~24%的学生赞成在毕业生阶段开展创业教育。

第四节 生涯发展理论的运用

一、生涯发展论

在这一流派中,造诣最深的是舒伯(P. Super),他被大家公认为生涯发展大师。下面将介绍他的生涯发展阶段、彩虹图理论。

1. 生涯发展阶段

在“成长期”(1~14岁),人扮演的角色首先是儿童,入学后,学生、休闲者或游戏者的角色在生活中占据了相当大的比重。该阶段的任务是发展自我概念,开始以各种不同的方式来表达自己的需求,且经过对现实世界不断的尝试来修正自己的角色,同时了解工作的意义,发展对工作世界的正确态度。

在“探索期”(15~24岁),学生角色占据了主要地位,同时公民和工作者角色的重要性将与日俱增。这一阶段的青少年通过学校学习、社团活动、兼职打零工等机会,对自我能力及角色、工作世界进行深入的探索,从而使职业偏好逐渐具体化、特定化,并且初步建立职业目标。

在“建立期”(25~44岁),从学校毕业卸下学生的角色,工作者的角色很可能成为生活的最大重心,而家庭照顾者的角色也在该期尤其是后期越发明显,逐渐扮演配偶、

家长的角色。这一阶段的任务是统整、稳固并求上进，即经过探索后，能明确自己在整个生涯发展中的长远目标和属于自己的位置。

在"维持期"(45～64 岁)，工作如日中天、全力冲刺，事业发展达到顶峰，此时休闲者与公民的角色逐渐变得重要。这一阶段的任务是维持既有成就与地位。

在"衰退期"(65 岁及以后)，从原有工作岗位退休后，投入最多的时间在家庭，休闲者和家长的角色最为突出。这一阶段的任务就是注重发展新的角色，寻求不同方式以代替和满足要求。

人的一生，扮演着不同的角色，从孩童、学生、上班族、社会公民直到为人父母，不同社会角色的组合形成了个人的"生活风格"，这样的发展过程就构成了"生涯"。

2. 循环式发展任务

在后期的研究中，舒伯对于发展阶段的理论又进行了深化。他认为，在各个发展阶段中同样要经历成长、探索、建立、维持和衰退这些阶段，这样就形成了一种螺旋循环发展的模式。这种大阶段套小阶段的模型丰富和深化了生涯发展阶段的内涵。各阶段中的子阶段发展任务详见下表。

表 2—7　循环发展任务

生涯阶段	年　　龄			
	青春期 14～24 岁	成年初期 25～45 岁	成年中期 45～65 岁	成年晚期 65 岁以上
成长期	发展合适的自我理念	学习与他人建立关系	接受自身的限制	发展非职业性的角色
探索期	从许多机会中学习	寻找心仪的工作机会	确认待处理的新问题	选个良好的养老地点
建立期	在选定的职业领域中起步	确定投入某一工作，并寻求职位的升迁	发展新的应用技能	完成未完成的梦想
维持期	验证目前的职业选择	致力于维持职位的稳固	巩固自我以对抗竞争	维持生活的兴趣
衰退期	从事休闲活动的时间	减少体能活动的时间	集中精力于主要的活动	减少工作时间

3. 生涯彩虹图

20 世纪 80 年代初，为了综合阐述生涯发展阶段与角色彼此间的交互影响，舒伯创

时空关系更好地诠释了生涯的定义。

在"生涯彩虹图"中，最外面的层面代表横跨一生的"生活广度"，又称为"大周期"，包括成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期。里面的各层面代表纵观上下的"生活空间"，由一组角色和职位所组成，包括儿童、学生、休闲者、公民、工作者、家庭照顾者（家长）等主要角色。各种角色之间是相互作用的，一个角色的成功，特别是早期的角色如果发展得比较好，将会为其他角色提供良好的基础。但是，也可能出现在一个角色上投入过多的精力，而没有平衡协调各角色的失败。

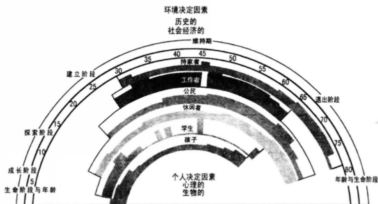


图 2—3 舒伯的生涯彩虹图

在每一个阶段对每一个角色的投入程度可用涂黑的阴影来表示，越黑表示该角色投入的程度越高，越多空白表示该角色的投入程度越低。“生涯彩虹图”的作用主要是对自身未来的各阶段如何调配各种角色的计划和安排，使人们成为自己生涯的设计师。

虽然，个体在生涯过程中还可能承担其他角色，但对于大多数人来说，上述这些是最基本的角色。在使用“生涯彩虹图”时，可根据自身情况，在该图基础上进行适当调整。

案例：飞行员“汤姆”的生涯之路

汤姆 9 岁时立志成为 F—16 战斗机飞行员，历经 16 年的周密规划和准备，25 岁时，他终于如愿以偿被选送去接受 F—16 战斗机飞行员训练。F—16 是美国空军的主力战斗机，在美国人心中颇具神话色彩，F—16 飞行员的挑选非常严格。汤姆 9 岁时看 F—16 战斗机表演，对此产生了浓厚的兴趣，之后他到处收集 F—16 的图片、画册和相关书籍，并下决心一定要当一名 F—16 飞行员。11 岁读小学的时候，他就开始为实现被他称为“人生梦想”的这一目标认真做准备。他当时也不知道，这个周密的计划要经历十几年的漫长过程才能实现。他和父母多方了解成为 F—16 飞行员所具备的个人素质、具体操作细节。实际上，那是一个非常繁复、琐细的过程。

在美国，要真正成为 F—16 战斗机的飞行员，可能比上哈佛大学难得多。美国空军一年只招收 100 多个新人加入 F—16 战斗机的飞行训练。9 岁时燃起的人生梦想彻底地改变了汤姆。他学习成绩一般，对数学不感兴趣。当他知道作为美国最好的战斗机飞行员，除了必须具备优良的身体素质、快速的反应、敏捷的思维能力外，对数学、物理的要求也很高，各科成绩都要优秀时，他便以了解到的信息为依据，不断调整、充实和完善自己。他努力学习，有意识地培养自己对数学、物理的兴趣，不断提高知识水平，积极参加各种社会活动，刻意锻炼自己的各项能力。他参加童子军，最后成为最高的鹰级童子军；他自费参加飞行驾校学习，18 岁高中毕业前就考取了私人飞行驾照。以优异

的成绩高中毕业后，他进入德州 A&M 大学学工程，同时参加空军后备役。大学毕业后，他去服兵役，接着又回到大学，一边继续读电子工程硕士，一边等待 F—16 飞行员的申请程序。经过 16 年坚持不懈的努力，到 25 岁获得硕士学位这一年，他终于实现了在童年就开始精心规划的梦想。

二、生涯成熟度

生涯成熟度是指在面对生涯问题时的心理发展水平。在进入职业前，用职业选择来衡量心理活动发展水平；在进入职业后，虽然也存在职业发展水平问题，但还有一部分更为重要的任务，比如如何适应职业所在的组织、如何保住自己的职业、如何晋升、在面临退休时如何计划等。对于在学校的学生来说，其职业成熟度的衡量标准以职业选择为主。如果一个学生能根据自己的心理特点、专业能力和就业形势等进行科学的决策，做出职业选择，并采取客观可行的措施，最终获得职业，那么其职业成熟度就高；反之则低。

美国心理学家贝资(Betz)在介绍职业成熟度时，将生涯成熟度定义为"个人掌握与其职业发展阶段相适应的生涯发展目标的程度，包括知识和态度成分"。

心理学家克里特(Crites)提出的职业成熟度理论，是此类理论中最具代表性的一种。克里特模拟智力的层次模型，构建了一个多层次、多维度的职业发展的模型(见下图)。该模型的顶端是职业发展的总体程度，左边两个描述职业选择的内容，右边两个描述职业选择的过程。职业选择内容包括两个特定的成熟因素：即职业选择的一致性和现实性。所谓一致性，是指在不同的时间个人所选择的领域的职业稳定性；所谓现实性，是指个人的特点与所喜欢的工作环境是否匹配。克里特还考虑职业选择过程，提出职业选择过程成熟度。过程变量包括两个主要的因素群：即职业选择能力和职业选择态度。

能力测量主要是用来测量一个人获得职业信息、进行职业规划，并作出明智的受教育和职业决定的职业决策等能力。具体包括五个部分：(1)自我评价能力；(2) 获得职业信息能力；(3)目标筛选能力；(4)职业规划能力(指在作出职业决策后，对决策的实施能力)；(5) 问题解决的能力(指解决或应付在职业决策的过程中所遇到的问题或障碍的能力)。

职业态度部分也分成五个部分：(1)职业决策的确定性(decisiveness)，即个人是否有了确定的职业；(2)职业决策的卷入度，指个人积极参与职业决策过程的程度；(3)职业决策的独立性；(4)职业决策取向，指个人工作的态度或价值是任务取向还是快乐取向；(5)职业决策的妥协(compromise)，指个人愿意在需求和现实之间妥协的程度。

之后，美国心理学家贝资和泰勒(Taylor)借鉴克里特理论模型中职业选择能力部分的结构，编制了职业生涯决策自我效能量表。职业决策自我效能是指决策者在进行职业决策过程中，对自己成功完成各项任务所必需的能力的自我评估或信心。他们的研究表明，对于自己的职业决策能力缺乏信心就会导致职业决策困难。

除了提出了著名的生涯发展阶段理论外，在具体评价人的生涯发展阶段的目标实

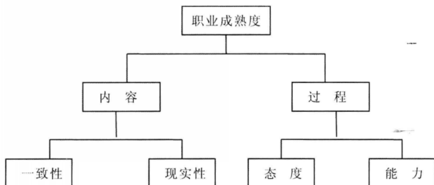


图 2—4 职业成熟度

现程度时，舒伯也关注到职业成熟的问题。通过对学生职业选择过程中会遇到的问题的分析，他认为职业目标实现程度主要由这样几个维度构成：即规划性、探索、信息、决策。具体地说，生涯规划性，指学生是否积极地对自己的未来生涯进行设计；生涯探索，旨在了解学生对各种可能的职业信息资源利用的质量；工作信息，主要指学生对舒伯生涯发展理论中的探索阶段和建立阶段的发展任务的知识以及对特定职业的知识；决策，主要指学生运用知识和智慧解决生涯规划和决策问题的能力。

维斯特布鲁克(Westbrook)的学生职业成熟观及其认知职业成熟度测验与克里特和舒伯不同。维斯特布鲁克认为，职业成熟度的核心就是认知能力，如果学生的职业认知达到了一定的水平，就表明学生职业成熟了。他还认为，对工作世界的知识和对自我的了解是职业选择成功和满意与否的核心，职业认知能力主要表现在六个方面：(1)对工作领域的认识；(2)工作筛选的能力；(3)对工作条件的认知；(4)对工作的教育时间需求的认识；(5)对工作所需的心理特性要求的认识；(6)对工作职责的认识。

第五节 生涯决策理论

生活就是由一系列的选择所组成，在做出选择之前有一个很重要的心理过程——决策。一个人所遇到的麻烦和不如意，往往是由于他做出了不合适的决策或未能做出决策。日常生活中的很多决策往往是在不经意中就完成了，其过程是相当缺乏理性的。但是关于职业生涯的决策却决非一蹴而就。

职业生涯的决策是一个高度复杂的过程，常常令人左右为难，很难用简单的方程式来概括。而且，没有一个人能像计算机那样进行纯粹的理性思考。但是，我们还是可以把一些理性的方法引入职业生涯的决策中，培养理性决策的能力将使你受益终生。

在了解自己、认识工作世界，并和重要的人充分沟通之后，如何将所有相关的、多元层面的信息统合起来，以便能确定自己生涯规划的目标与方向是本节所要讨论的问题。因此，本节将首先介绍生涯决定的方式、考虑因素、步骤和特性等来帮助你做出有效的

选择和决定。并利用“生涯决定平衡单”及结合具体实例，告诉你该如何整合生涯决定时面对的所有信息或想法，一一加以测评分析，使你能更清楚地认识自己的核心生涯想法和价值，有助于你确立理想的生涯目标，做出生涯决定。最后还要提醒你在生涯决定中可能遇到的阻碍和误区。

做决定是人成长过程的重要环节，一些重要决定甚至可能成为一生的里程碑。

根据学者 Harren(1979)的观察，大部分人的生涯决定方式可以归纳为以下的三种类型。

1. 理性型

此种型态合乎逻辑，系统地收集充分的生涯相关信息，并分析各个选项的利弊得失，按部就班，以做出最佳的决定。例如，小李准备有意投入保险业，在毕业的前一年，他和保险从业人员有很多的接触。为了训练自己更好地突破他人与自我之间的距离，以及能在短时间与陌生人建立良好的关系，小李还报名参加了人际关系训练课程。经过详细的利弊分析与筹划，最后在家人的支持下，小李于 5 月份正式投入保险业。他相信这是最合适他的选择。

2. 直觉型

此种型态是根据自己在特定的情境中的感受或者情绪反应，做出直接的决定。这种类型的人做决定全凭感觉，较为冲动，很少能系统地收集相关信息，但他们能为自己的抉择负责。例如，小萍是一个美丽聪慧的女孩，她在为自己做决定时，常常是凭着自己的感觉或是情感来决定。当初在高三时，她毅然放弃推荐保送同济大学的名额，宁愿辛苦复习，参加高考，就是为了圆自己和家人的一个“复旦梦”。在她如愿以偿地考入了复旦大学经济学专业后，在大学三年级，她又开始准备考研，打算跨专业考本校法理学的研究生，原因是她对法律产生了兴趣。在考研失败后，酷爱旅行的她，凭着冲劲与直觉到一家旅行社上班，现在正在埋头考导游证呢！她常以迅雷不及掩耳的速度，在生涯抉择的路口走自己的路，做出让周围人咋舌的决定。同时，她又勇于为自己的决定负责，从不后悔。

3. 依赖型

此种型态是指等待或依赖他人为自己收集信息且做决定，较为被动和顺从，十分关注他人的意见和期望。对于此种类型的人而言，社会赞许、社会评价、社会规范是决定的标准，他们的口头禅多是：“爸妈叫我去……”、“我的男朋友/女朋友希望……”、“他们认为我很适合……”、“他们认为我可以……可是……”。

这三种生涯决定的方式各有利弊。依赖型最省时、省力，且父母长辈的意见有时的确是宝贵的经验之谈，但不见得是最有效、最适合的策略。直觉型的决定是自发性的，在时间急迫的情况下非常有用，缺点是容易受主观意见的影响。理性型的决定包含探索个人与环境的需求，优点是针对不同选项分析利弊得失后得出的结果较为合理，但要考虑时间因素，需要花费功夫在前期资料的收集上，有错失良机的可能。当然，如果我们能有充分的时间和精力的话，选择理性型的方式进行生涯决定是最好的，在理性地分析每项选择之后，考虑多方面的因素，做出让自己满意的决定。

一、生涯决定的考虑因素

在生涯决定的过程中，我们需要考虑多方面的因素，包括：

1. 人

“我是谁”、“我具备什么样的性格”、“我喜欢的生活方式是什么”、“我的专长何在”、“我父母对我的期望”……这些问题我们已在第二节中作了详细讨论。考虑这些之后，再做决定，对自己就有了充分认识的基础。

2. 事

做决定时，要问自己“我有哪些选择”、“我的问题在哪里”、“我每个决定的可能影响是什么”。这些问题我们在第三节中也有了探讨。

3. 时

考虑时间的长短与急迫性，如“我的计划容许我搜索资料的时间有多长”、“我有多少缓冲期”、“我预计完成的时间”等。

4. 地

即空间的因素。在我的生涯目标中，我向往什么样的工作环境与生活空间？居住的地点与工作场所之间的距离，我希望越近越好，还是我喜欢住郊区？这些均与生活方式有关。

5. 为什么

探讨自己的原因、理由，思考“我为何偏好 A 而排斥 B”、“我生涯困境的原因”等。

6. 怎么办

“做完决定，如何化技巧、概念、想法为行动”、“如何取舍”、“如何完成目标”、“如何找到工作”，以及“如何安排时间、运用时间”等。这些具体的实践问题将是本书下篇叙述的重点。

二、生涯决定的步骤和特性

生涯决定的准则，其实可用股市来比喻：要看结构面和基本面，再看趋势走向，不要盲目跟进。自己的方方面面情况好比个股本身的情况，规模多少、利润几何等，而个股走势、整个市场的大环境就好比我们说的外界的情况。只有了解个人与环境，选择利益多、阻力少的路径，才是明智的做法。生涯决定的具体流程可用 COIN(钱币)这个单词来加以说明。

C：choice 选择。生涯是选择与放弃的历程，每个抉择情境都有两个以上的选择可能，决策者都必须选择其一。例如，高考前填志愿，对于你而言有很多学校和专业可以考虑，但是你只能选择一个。这就是一种生涯决定，对于每个决定所带来的后果，你都必须承担。

O：obstacle 阻碍。每个决定都有优点及缺点，这些与人格特质及个人成熟度有关。每个人面对阻碍时的心理反应都不相同，例如发现自己选择的专业、未来出路并不如自己想象的那么容易，有的人会大失所望，否定所付出的一切。事实上，每条路都会有挑

战，每个人主观与客观认知的阻碍都不相同，是否走得过，就看个人的抉择与努力。

I：inclination 倾向。你的倾向是保守路线，还是冒险路线？保守路线的抉择变化幅度小，风险低；冒险路线的抉择有壮士断腕的决心，放手一搏，风险大，变化幅度也大。这就取决于个人的风险偏好和性格了，当然，高风险与高回报总是相伴随的。

N：no right answer 没有正确的答案。生涯的魅力就在于没有标准来衡量你的对错，若一定要找，只好反求于自己，寻出内心的天平。生涯决定通常都是在不确定的情况下进行，每个不确定性，都引发了下一个不确定性。

任何 COIN（钱币）都是两面，就像每一个选项都有利、有弊，个人要根据综合判断来选择自己最有收获的那一面。

实例分析

1. 小王的生涯决定

基本情况：小王是某大学企业管理专业大四的学生。她从小当班干部，乐意为同学服务，倾听他人的烦恼，为此，同学们一直很拥护她。因此，她认为自己比较适合做管理工作，而在高考时选择了企业管理专业。但是，经过几年的学习以后，发现该专业同她想象的情况不大一样。她向往能找到一份薪水丰厚，且能独当一面的工作。目前，她考虑的职业有三个，但不知该如何决定。现在，让我们运用前面介绍的步骤来和她一起考虑分析（见下图）。

2. 莎莎的“生涯决定平衡单”

基本情况：莎莎大学三年级，会计专业。她心里很矛盾，既希望工作稳定，又希望工作能有挑战性。她的个性外向、活泼、能力强、自主性高，且目前她考虑的三大方向是：考公务员、国内读研究生、到国外去读 MBA。对于这三条路径，她的考虑如下表所示。

表 2—8　莎莎的考虑因素

考虑方向	考公务员	国内读研究生	国外读 MBA
优点	※满意的工作收入 ※铁饭碗 ※工作稳定轻松，压力较小 ※一劳永逸	※和国内产业发展不会脱节 ※能建立与师长、同学、朋友的人际关系网 ※较高文凭 ※日后工作升迁较容易	※圆一个国外留学的梦 ※增广见闻、丰富人生 ※英文能力提高 ※训练独立 ※日后工作升迁较容易 ※激发潜力 ※旅游
缺点	※铁饭碗会生锈，易产生厌倦 ※不易升迁 ※不容易转业，而且无法想象自己会做一辈子的公务员 ※不符合自己的个性	※课业压力大 ※没有收入	※课业压力大 ※语言、文化较不适应 ※花费较大 ※挑战性高 ※没有收入
其他	※爸妈支持	※男朋友的期望（男朋友也是研究生并已工作）	※工作两年有积蓄不很足够 ※自己一直想到国外走走

这里介绍一个简单好用的生涯决定工具：生涯决定平衡单，它可以帮助莎莎（当然

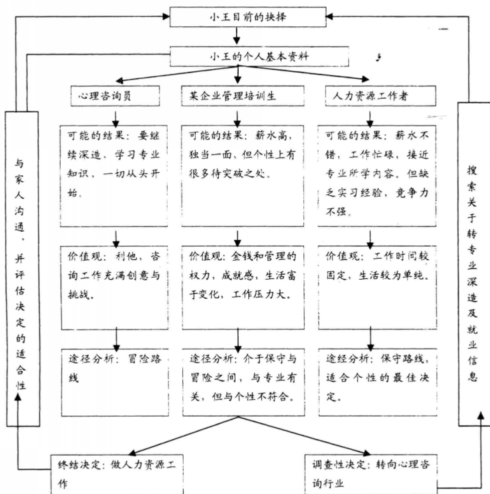


图 2—6　小王的生涯决定

也包括各位读者）在各个路径之间做出较为综合和周全的选择，让我们来具体看一下它是如何运用的（见下表）。

表 2—9　莎莎的生涯决定平衡单(原始分数)

考虑项目 (加权范围 1～5 倍)	第一方案 (考公务员)		第二方案 (国内读研)		第三方案 (出国留学)	
	得(+)	失(−)	得(+)	失(−)	得(+)	失(−)
1.适合自己的能力		−4	5		6	
2.适合自己的兴趣		−3	4		8	
3.适合自己的价值观	5		3		7	
4.满足自己的自尊心		−2	3		7	
5.较高的社会地位		−5	3		6	
6.带给家人声望	2		1		2	
7.符合自己理想的生活形态	3		5		−3	
8.优厚的经济报酬	7				−1	−8
9.足够的社会资源	2		8			−1
10.适合个人目前处境	5		2		1	
11.有利择偶以建立家庭	7		5			−5
12.未来有发展性		−5	5		8	
合计	31	−19	44	−1	45	−17
得失差数	12		43		28	

说明：

(1) 每个项目的得分或失分，可以根据该方案具有的优点(得分)、缺点(失分)来回答，计分范围 1～10 分。(2) 最后，合计每个方案的优点总分(正)和缺点总分(负)，正负相加，算出客观的得失差数。(3) 根据自己的真实想法作答，方可正确评估每个方案对你的重要性。

表 2—10　莎莎加权后的生涯决定平衡单

考虑项目 (加权范围 1～5 倍)	第一方案 (考公务员)		第二方案 (国内读研)		第三方案 (出国留学)	
	得(+)	失(−)	得(+)	失(−)	得(+)	失(−)
1.适合自己的能力(×5)		−20	25		30	
2.适合自己的兴趣(×2)		−6	8		16	
3.适合自己的价值观(×4)	20		12		28	
4.满足自己的自尊心(×2)		−4	6		14	
5.较高的社会地位(×3)		−15	9		18	
6.带给家人声望(×2)	4		2		4	

（续前表）

7. 符合自己理想的生活形态(×5)	15		25			—
8. 优厚的经济报酬(×3)21			−3		−24	
9. 足够的社会资源(×2)	4		16			−2
10. 适合个人目前处境(×5)	25		10		5	
11. 有利择偶以建立家庭(×4)	28		20			−20
12. 未来有发展性(×3)		−15	15		24	
合　计	117	−60	148	−3	139	−61
得失差数	57		145		78	

说明：

(1) 每个项目的重要性因人、因时、因地而不同。对于此刻的你，可以根据考虑项目的重要性与迫切性，给它们乘上权数(加权范围1～5倍)。

(2) 将平衡单上的原始分数乘上权重。例如“适合自己的能力”部分，三个方案的原始分数(分别是−4、+5、+6)乘上加权5倍之后，分数差距大(变成−20、+25、+30)。之后把“得失差数”算出来，并据此做出最终的决定。经过一番考虑之后，我们不难看出，莎莎最终的决定是留在国内读研。

从以上的两个实例中，我们总结出生涯决定时的一般规律。在了解自己和外部世界的基础上，可以初步选定你所中意的几个方案，分析每个方案可能的结果、具有的优缺点，运用“生涯决定平衡单”来选择综合效用最大化的道路。其中：

(1) 考虑的项目可以根据个人情况调整。主要包括“自我部分”：能力、兴趣、价值观、心理需求(自尊、自我实现)、声望、社会地位、生活形态(休闲生活)、健康；“自己与环境部分”：家人支持、社会地位、经济收入、足够的社会资源、适合目前处境、择偶以建立家庭、与家人相处时间；“外在部分”：工作环境、工作发展前景、工作内容有变化等等。

(2) 每一项具体的分数是根据分析出的优缺点得出(原始分在1～10分之间)。根据每个考虑项目的重要性确定权数(加权范围1～5倍)，折合成加权后的分数。

(3) 比较每一种方案的综合得分据此做出生涯决定，此决定就是用生涯抉择平衡单所做出的综合效用最大化的决定。现在，你可以试着用这种方法填写一下自己的抉择比较平衡单，为自己做一个比较满意的生涯决定。

三、生涯决定中的阻碍和误区

在实际生活中并不是每个人都可以能成功地做出生涯决定。尤其是生涯阻碍因素会不利于我们做出决定，或使我们职业选择不顺利，或造成生涯发展困境长久无法突破。这些阻碍因素主要包括以下八个方面：

1. 意志薄弱

指个人的生涯选择容易受外在因素的影响，例如，因为父母、朋友、社会价值观变化

而减少开始时的毅力，甚至放弃自己真正想要的目标。

2. 犹豫行动

指对自己本身缺乏信心、充满担心，而迟迟未采取与生涯有关的行动。

3. 信息探索

指未能积极去搜集相关产业或职业的信息，或不清楚取得这些信息的渠道。

4. 性格表现

指个性方面的障碍，如没有主见、被动，习惯由他人为自己做决定或抗拒自己做规划等。

5. 方向选择

指对自己曾做过的生涯决定感到怀疑，或是目前有多重选择不知如何着手。

6. 专业选择

指自己所读的专业并非自己的期待，或认为不适合自己。

7. 学习状况

指对自己的学习成绩不满意而产生的负面效果。

8. 学习困扰

指在学习上，与同学或老师不良的互动关系所产生的负面效应。

在这些阻碍当中，有些是自身性格的原因，有些是心理上的问题，还有些则是意识上和方法上的不足，如信息探索和方向选择等。相信经过自己一系列的努力之后是可以克服这些阻碍因素，有所突破，开发潜能，达到自我实现的目的。

当然，我们当代的大学生尤其是我们独立学院的大学生应当注意的是：在生涯选择和决定的过程中，存在着一些误区，这些错误的观点会影响你的看法，可能是你在生涯规划中产生心理困扰的根源。

误区之一："在我的生涯发展中，我只能做一次决定。""绝对不能后悔？""如果我改变了决定，那是我失败了。"……有些人认为，生涯决定一旦选择了一个职业或专业就不能改变，否则一定会被别人瞧不起，以为那是当初自己坚持的决定。事实上，这种情况并不是理智的，美国有关学者研究表明，有三到五成的大一新生打算改变专业。其实在校园里可以看到许多同学，对目前所读的专业不感兴趣，正在以旁听、辅修、双学位等方式来发展自己有兴趣的专业。与其固守某一个专业或职位，终日郁郁寡欢、怨天尤人，倒不如放眼未来、另起炉灶。要知道，任何决定都是有风险和成本的，任何投资都不一定保证一定赚钱。认真地搜集资料，了解自己的兴趣、性向与能力，了解前面的道路和外面的世界，那是对自己负责。但是外界不确定的因素很多，谁能保证一定成功。我们只要做到问心无愧就可以了，万一有意外发生，与时俱进地变通才是上上策。

误区之二："我一定要马上决定？"有些人认为，迟迟无法决定是懦弱、不成熟的表现。"别人知道自己做什么，只有我太差劲，所以我应该立即做决定。"虽然，在做决定时不能犹豫不决，但草率鲁莽则更加要不得。在没有充分了解自己和工作要求的情况下，暂时不做决定是最明智的决定。希望大家能多了解自己，充实能力，最终作出成熟和明智的决定。

除了这两种之外，有关生涯选择和决定的误区还有很多，例如：

“世界上仅有一种最适合我的职业。”

“我会凭直觉找到适合我的职业。”

“我所做的工作应该要满足我所有的需求。”

“我无法从事任何与我本身能力、专长不合的工作。”

“我所选择的职业也应该要让我的家人、亲友能够感到满意。”

“在我选择要从事的工作领域中，我必须要成为专家或领导者。”

……

这些误区都可能影响我们的职业发展，是在我们谨慎进行生涯选择和决定时应该注意避免的地方。

总之，只要我们在生涯选择和决定时，避免武断（在缺乏支持证据的情况下做决定）、草率（依据某一事件就作出决定）、绝对（以极端的想法来判断和察觉事件）这三种倾向，能够按照前面阐述的各方面，实事求是、综合考虑，就能作出比较有效的生涯选择和决定，为自己制定出一个满意的生涯目标。

第三章　职业生涯规划的模式

第一节　职业生涯规划的步骤

职业生涯规划对于人生道路的选择具有战略意义。大学生必须在深刻认识自我、认识社会的基础上，掌握好职业生涯规划的基本步骤，明确职业生涯发展目标，正确选择职业生涯的发展路线，制订切实可行的职业生涯规划策略，并及时对职业生涯规划进行评估、反馈和修正，才能走上健康成长的道路。其过程包括确定志向、自我评估、职业生涯机会评估、职业选择、确定目标、制订行动计划、评估与反馈七个步骤。

一、确定志向，树立人生目标

1. 人生目标树立的原则

“志不立，天下无可成之事”。立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就。所以，确立志向，树立人生目标是制订职业生涯规划的关键，也是生涯规划最重要的一点。

美国社会学家卡耐基用了10年的时间做了一项调查：他在全球范围内，随机抽取了有着不同种族、不同年龄、不同生活状况的一万人做调查。调查发现在这一万人中，只有3%的人有明确的生活目标，并为这些目标制订了切实可行的计划。而剩下的97%的人或者没有明确的生活目标，或者没有实现这些目标的切实可行的计划。10年后，他又对这些人进行了调查，发现：5%的人找不到了，剩下的人中，有明确生活目标的那3%的人，无一例外都在不同的行业里取得了令人瞩目的成就，或多或少地实现了自己的目标。而属于原来97%的人则都像平常人一样碌碌无为，年龄增长了10岁，自己的生活状况、收入水平、工作环境没有什么变化。调查结果引起了极大的轰动，人们从来没有想到生活目标对人们人生的影响竟然这么大。

人生目标的重新确立对大学生来说是十分必要和紧迫的，它直接影响着大学生在大学阶段乃至以后的人生道路上的发展。但是，大学生人生目标的重新确立是一个系统工程，它牵涉到目标确立的正确原则、大学生主体的内在动力和外在环境，特别是高等学校的重视等因素。大学生树立人生目标应遵循以下五个原则：

（1）大学生树立人生目标要与时俱进，适应时代和社会发展需要。大学生与社会息息相关，受到社会政治、经济、文化、道德、风俗习惯的熏陶和限制。他们不可能离开

他们所生存的社会和时代去谈自己的理想和目标。大学生人生目标的确立与人生价值的实现，归根到底是要适应社会和时代发展的需要，得到社会的认可，在社会中发挥应有的作用。特别是在社会主义市场经济条件下，大学生只有把自己的人生目标与社会和时代的需要结合起来，自觉服从社会发展的需要，才可能成为社会主义市场经济建设大潮的弄潮儿。如果仅把目标定在个人欲望的满足上，在当今这个知识爆炸和经济飞速发展的时代，极有可能被社会所唾弃。

(2) 要将实现人生长远目标与实现阶段性目标相结合。人生长远目标与现实阶段性目标是一个质变与量变的关系，只有在不同的阶段确立不同的阶段性目标并通过努力去实现它，才有可能经过“量变”实现“质变”，实现远大的根本性目标。当然，在确立每个阶段的短期目标时，也必须以根本目标为指导，这样才能保证不偏离航向。绝大多数大学新生都有努力实现人生目标的勇气和立大志成大才的愿望，有报效祖国、投身于社会主义建设事业的雄心壮志，有以天下为己任的使命感，但在实际生活中许多人却感到无从下手，不知从何做起。有的人目标不切实际，无所适从，使得每个阶段的现实目标方向发散，偏离人生大目标，不能一步一个脚印、踏踏实实地迈向人生大目标。因此，大学新生在确立人生目标时，要注重把人生大目标与现实阶段性目标紧密结合起来。

(3) 要将人生目标与个人实际相结合。大学生确立人生目标时必须将社会的需要、客观条件的可靠性和自身优势特点结合起来，特别是要科学地认识自身的知识结构、心理素质、性格特征、特长爱好和人际交往能力等方面的特点，扬长避短，切忌随波逐流、脱离实际。一些大学新生在制定自己的现阶段目标时，对自身特点和客观实际考虑不足，只热衷于社会上热门职业的有关知识，如计算机、外语等的学习。结果，有的学生因为基础知识和自身条件的欠缺而耽误了主要专业的学习；有些学生因为家庭条件较好，认为可以凭关系找到很好的职业，所以对自己大学阶段的目标要求过低，学习劲头不足；还有些学生不顾自身的基础和特点，阶段性目标制定得过高，虽然付出了艰苦的努力，起早贪黑，挑灯夜战，最终却成效不大，不仅影响了健康，影响了综合素质的全面提高，还增加了挫败感，影响了整体人生目标的实现。所以，阶段性目标过高、过低或功利性太强都是不可取的。

(4) 要将目标的稳定和动态调节结合起来。目标稳定主要是针对人生大目标的基本稳定和短期阶段性目标相对稳定而言的。长远目标作为各阶段短期目标的总体指导，必须具有稳定性才能起到积极作用。大学生的长远目标，一般体现为投身于祖国的社会主义现代化建设事业、献身于共产主义伟大理想的实现等远大志向和抱负，从而达到个人价值的实现，客观表现为个人的成才。大学生的世界观、人生观和价值观已基本确立，其长远目标一般不会改变，具有基本稳定的特征。短期阶段性目标是大学生根据实际情况和总体目标制定的，在一定时期和一定范围内具有相对稳定性。但是，很多大学生制定阶段目标往往过于草率，又容易受他人影响。为了避免发生这种现象，短期阶段性目标也必须具有相对稳定性。

(5) 要强化主体意识。对于实现了考上大学这种短期性目标的大学生来说，树立远大的人生目标，成为人生追求的一次重要抉择。这个大目标选择的正确与否是决定

一个人人生价值能否实现的关键。在现实生活中，人生目标的确立受许多环境因素的影响，大学生面对这种选择，表现不尽相同。有些人不做选择，浑浑噩噩，学习无动力，依靠别人督促，得过且过；有些人缺乏主体意识，没有自己的主见，人云亦云；有些同学目光不够远大，将中期目标或短期目标作为自己人生的主要目标；等等。人生大目标的选择必须依靠内在的动力和需求，被动选择或放弃选择都是对自己的不负责任。故在人生大目标的选择上应体现并强化主体意识。

2. 树立目标的 SMART 模式

树立目标的 SMART 模式，是指我们所树立的人生目标应符合五个方面的要求：specific（具体化）、measurable（可衡量）、attainable（可行）、realistic（切实），以及 trackable（可追踪）。

（1）目标具体化。设定目标时，一定要具体。人生目标是对整个人生所要完成的人生追求和所要达到最终目的的概括表述。人生目标要对人生有指导意义，就必须具体化。要做到这一点，需要回答以下 6 个“W”：

Who——谁参与。

What——要完成什么。

Where——确定一个地点。

When——确定一个时间期限。

Which——确立必要条件和限制。

Why——明确原因，实现此目标的目的或好处。

（2）目标可量化。就是指人生目标尽量以一种能够用数字加以衡量的方式来表达，而尽量不要用宽泛的、一般的、模糊的或抽象的形式。量化是指：①数字具体化。如果某一目标能用数字来描述，则一定用精确的数字来描述。②形态指标化。如目标不能直接用某一个数字来描述，则必须进一步分解。将其表现形态全部用数字化指标来补充描述。只泛泛地说“我大学四年要好好学习”或“我的目标是找一个好工作”是远远不够的。你怎样衡量“好好学习”和“好工作”呢？你需要用一种可以衡量的方式来表达自己的目标，例如：“我的目标是在下个星期二晚上 11 点之前写完 11 页实验报告”。当下星期二到来的时候，你就会知道你是否实现了自己的目标，因为在设立目标的时候你使用了可以测量的单位。想找一份好工作的目标，应描述：什么叫好工作，薪水多少，岗位是什么，前途如何，公司规模、性质、文化，上班路途要求，与自己生涯规划的关系等等；你毕业后五年要买一套房的目标，应补充描述：多大面积、几房几厅、价格多少、具体位置、朝向、周边环境要求等等。这就要求我们有一个可以衡量成功或者失败的标准，以此来准确评价自己的目标。然后可以把当前的目标保持下去，或是对部分目标进行调整。如果认为有必要，也可以把它彻底放弃。

（3）目标的可行性。它是指所定目标切实可行。制定目标的可行性原则，要求制定目标必须符合客观实际，经过努力能够实现。要使目标责任者感到，通过努力可以达到，既充满信心，又不敢掉以轻心。只有这样的目标，才具有较大的激发力。很多大学生找工作都想一步到位，毕业后就找到自己满意的工作，这不太现实。职业的发展好比

一个阶梯，由低到高，不可能一开始就把目标定在高职位，而是应该定在自己能够胜任的较低的职位，这个目标不仅是可行的，而且能促进个人成长和职业发展。要把切实可行性和富有挑战性相互兼顾起来，只有这样，才能有张有弛，伸展自如。

(4) 目标相关性。设定的目标要有现实性，要和你的实际情况相关联；设定的目标最好是你愿意干，并且能够干好的。目标的挑战性和现实性并不矛盾。有时候一个高一点的目标比太低的目标实现的可能性反而更大。因为有挑战性的目标让你有压力，更有助于发挥你的潜能。

(5) 目标的时限性。对设定的目标，要规定什么时间内达成。没有时间限制，就没有紧迫感。任何目标都必须限定什么时候完成，可具体到某年某月，甚至是某日某时某分。没有时限的目标，即使量化得再好，也可能会使目标实现之日变得遥遥无期。因为你可能轻而易举地为自己找到拖延、懈怠的借口，而且不知道究竟应该用什么行动去追求它。同一目标，达成时限是 3 年，或是 13 年，其行动计划是完全不一样的。

二、正确自我评估

自我评估就是通过科学认知的方法和手段，对自己的兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。自我评估要客观、冷静，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。根据人职匹配的原理，个体差异是普遍存在的，每一个个体都有自己的个性特征，而每一种职业由于工作性质、环境、条件方式的不同，对供职者的能力、知识、技能、性格、气质、心理素质等有不同的要求。进行职业规划时，就要根据一个人的个性特征来选择与之相对应的职业种类，实现人职匹配。如果匹配得好，个人的特征与职业环境协调一致，工作效率和职业成功的可能性就大为提高。反之，则工作效率与职业成功的可能性就很低。因此，对于组织和个体来说，进行恰当的人职匹配有非常重要的意义。只有正确地认识自我，才能选定一条适合自己能力和价值观的职业生涯道路，确立最佳职业生涯目标，把握好自己的职业生涯发展路线。

自我评估的主要内容是与个人相关的所有因素，包括兴趣、气质、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商、潜能等及个人生理健康状况、人生经历、家庭背景、教育水平等方面的内容。

1. 自我评估的原则与方法

(1) 自我评估的内容主要是职业体力倾向、职业能力倾向和职业个性倾向三个方面。

人事部人事人才研究所罗双平从这三个方面出发，提出了以下评估内容：

① 生理上的自我，即对一个人的相貌、身材、举止、语音的分析。有很多职业对一个人生理上提出了要求，比如模特要求身高出众，播音员要求语音纯厚，运动员要求身体素质好和动作协调性强等等，不是所有职业我们都能介入。

② 心理上的自我，即内在自我，指对一个人的性格、意志、自信、上进心、创造性、管理与领导潜力、成就感等等的评估。这些方面对一个人职业选择、事业发展影响非常大。

③ 理性自我，这是一个人职业生涯中最重要的内容。比如行为方式、思维方法、道德水准、价值追求，以及一个人的情商和逆境情商。美国有关机构曾作过调研，在一个人事业成功的因素当中，智商占 20%，情商占 80%，而具有逆境情商则几乎占 100%。情商高的人最大的特点是自我激励能力比较强，有坚忍不拔的毅力。

④ 社会自我，指对自己在社会中扮演的角色，在社会中的责任、权利、义务、名誉，自己对他人的评价，以及社会对自我的评价等等的评估。

(2) 自我评估应掌握以下原则：① 适度性原则。指自我评价应当适当。过高的自我评价往往使自己脱离现实，意识不到自己的条件限制，由自信而自负，在做规划或择业时，就有可能期望过高。相反，过低的自我评价往往忽视自己的长处，缺乏自信，过于自卑，做规划或择业时目标不适当，限制了自己的发展。实际上过高或过低的自我评价对自己都不公正。② 全面性原则。指自我评价应当全面。任何一个科学的自我评估都应当考虑到全面的整体的因素，既看到自己的优点和长处，也看到自己的缺点和不足。评估结论应当是对自己的综合评价。③ 客观性原则。指自我评价应当以客观事实作为基础和依据，尽可能排除主观因素的限制和外界环境的干扰，努力使自我评估趋于客观和真实。④ 发展性原则。指自我评估时还应当着眼于自我的发展，充分考虑自我随着环境、职业经历、再教育等等的变化而变化的因素。在自我评估时，不但应对自我的现实素质进行评估，还应当对自我的未来发展作出预测，包括发展潜力和前景展望。

要把握好以上几个原则，对自我作出适当、全面、客观的评估，除了加强学习，提高自身素养之外，掌握科学的评估方法也很重要。

(3) 自我评估的方法多种多样，常见的有以下几种：① 心理学的测评方法。这是通过心理测试对自我兴趣、特长、性格、气质、情商、组织协调与人际关系等方面作出的评估。② 经验比较的测评方法。利用自己过去成功和失败的经验、教训进行比较，利用与自己条件相似的人的成功经验进行比较，利用他人评价与自我评价进行比较，总之，利用比较，得出相同与相异的若干结论，从中分析、找出符合客观的自我评估。

在实际的自我评估中，往往综合使用上述两种方法，使评估结论趋向真实。

2. 职业测验与自我了解

用于职业决策的心理测验主要分为职业兴趣与价值观测验、职业能力测验、职业人格测验等几个种类：① 职业兴趣与职业价值观测验。职业兴趣是人们喜欢与不喜欢某种职业的一种持久的倾向，它关系到人们从事该项职业的积极性。职业价值观是人们关于职业的一系列信念，它决定人们职业发展和行为的方向。职业兴趣与价值观都属于职业动力范畴，是决定一个人的职业方向、促进人们努力工作的根本原因。② 职业能力测验。西方学者一般把能力看做是对社会和环境的适应力，我国学者一般把能力看做是顺利完成某种活动所必须具备的心理特征。与职业选择、职业发展相关的能力可以区分为三个层面：第一层面为一般能力，即智力。它包括言语理解能力、判断推理能力、数量关系能力等；第二层面为管理和人际交往能力，这两类能力的高低在一定程度上决定了人们职业选择的范围；第三层面为特殊能力和技能，如音乐、美术、机械操作

才能等。③ 职业人格测验。人格是指一个人一贯和稳定的心理特性、思维方式和行为特点。从一般意义上讲，人格特点无所谓好坏，但是，对于具体职业来讲，不同的人格特点还是有"好坏"之分的。例如，"内向"这种人格特质，本无所谓好坏，但太内向的人却不适宜从事保险、销售、社会服务等需要与人打交道的职业。由此，我们每个人在选择职业时，要考虑到职业对人格特点的要求。

(1) 职业价值观与职业规划

① 职业价值观的含义

价值观是人对周围事物的一种评价或态度，是人们在一定的环境中的动机、目的需要和情感意志的综合体现。在社会中存在个人价值与社会价值两个范畴：个人价值是指作为价值客体的社会，对于作为价值主体的个人所具有的价值；社会价值是指作为价值客体的个人，对作为价值主体的社会所具有的价值。职业价值观是人们在职业生活中表现出来的一种价值取向，是人们在选择职业时的一种内心尺度，是人们对待职业的一种信念和态度。它支配着人的择业心态、行为以及信念和理解等，支配着人们认知事物对自己职业发展的意义，支配着人们的自我了解、自我定位、自我设计等，也为自认为正当的职业行为提供充足的理由。每一个大学生由于所受教育的不同和所处环境的差异，在职业取向上的目标和要求也是不相同的。在许多场合，每一个人都要在一些得失中做出选择，而左右人们选择的往往是自己的职业价值观。例如，从事科研工作能获得智力刺激、成就感、独立性和社会地位等，但不能符合经济报酬、社会交往、安逸舒适等追求；成为一名公司白领可获得经济报酬、社会交往以及成就感，但可能无法实现独立性、安全感等价值观。没有一种职业能完全满足一个人所重视的各种价值观，因而，了解自己各种价值观的权重排序是非常必要的一件事情。

心理学家米尔顿·罗克奇把个体的价值观分为两类，即终极性价值观与工具性价值观。终极性价值观是指欲达到的最终存在状态或目标，如和平的世界、舒适的生活等；工具性价值观是指为达到上述目标所采用的行为方式或手段，如担负责任和自我控制等。

一般说来，工作越能满足人们的工作价值观，他们的工作满意度就会越高。美国心理学家马丁·凯茨通过对 250 多种职业的研究，总结出 10 种职业价值观。

1) 高收入：指拥有除足够生活的费用之外还有可以随便支配的钱。2) 社会声望：指是否受到人们的尊重。3) 独立性：指在职业中拥有更多的自己做决定的自由。4) 帮助别人：愿意把助人作为职业的重要部分，帮助他人改善健康、教育与福利。5) 稳定性：在一定时间内始终有工作，不会被轻易解雇，收入稳定。6) 多样性：在所从事的职业中要参与不同的活动，解决不同的问题，不断变化工作场所，结识新人。7) 领导力：在工作中可以控制事情的发展，愿意影响别人，承担责任。8) 在自己感兴趣的工作领域工作：坚持所从事的职业必须是自己感兴趣的领域。9) 休闲：把休闲看得很重要，不愿意让工作影响休闲。10) 尽早进入工作领域：涉及一个人是否在意进入工作领域的早晚，是否希望节省时间和不支付高等教育的费用而尽早进入工作领域。

② 大学生价值观的特点

大学生价值观的形成受许多因素影响，包括父母价值观、社会主流价值观、民族和文化传统、宗教信仰、教育经历和社会实践过程等。大学生择业观的形成受到社会、政治、经济和文化等多种因素的影响，具有明显的时代特征。我国社会正处于转型时期，社会职业结构和就业方式的重大变化，已经对大学生的传统择业意识产生了巨大的冲击，传统择业意识和新型择业观念复杂地交织在一起。

当代大学生价值观有以下特点：

1）价值取向多元化。转型时期的社会变革和由此导致的强烈的社会振荡，必然通过社会、学校、家庭等多种渠道向大学生辐射。面对这种"冲击波"的振动，大学生的价值取向呈现出多元化和分散化的趋势，而且充满了困惑、苦恼和迷惘。这是整个社会价值观裂变在大学校园里的典型反映。但应该肯定的是大学生的价值取向的主流是积极、健康、向上的。大学生价值取向多元化，集中体现在对个人事业的追求上，即除以满足社会客观的物质和精神需求为自身价值取向外，多数学生还将自身需求能否满足以及满足的程度作为自身的价值取向。在政治、经济、文化等各个领域里，他们都选择更能满足自身需求的奋斗目标。他们更注重在流动中寻求实现个人价值的最大化，更多的是表现自己以求社会的承认，来体现自身价值的存在。大学生思想状况的相关调查显示，大多数大学生注重个人与社会并重，事业与利益兼得，贡献与索取统一，愿意为社会、为他人服务，但又注意社会的尊重和他人的回报。同时，少数大学生受各种西方思潮影响，加之看到社会中的丑恶现象，对社会持负面看法，不积极参加集体活动，对人对事都比较冷淡；有些大学生以物质享受的多寡为自身的价值取向，没有树立起正确的荣辱观，自私自利，只注意社会、他人对自己的关心，没有互帮互助精神，甚至不惜损害社会和他人的利益，以达到自己的目的等等。这种多元化的趋势揭示了社会转型时期青年大学生价值观念上的矛盾和困惑。

2）道德价值观念复杂化。当代大学生的道德价值观念和行为呈现复杂化，主要表现在：有前进的一面，也有倒退的一面，有正确的一面，也有错误的一面；有积极中隐含着消极的东西，也有消极中含有可取的东西。例如注重个性发展，主体意识的强化以及开放竞争意识的增强都反映了道德上的进步，但对基础文明、社会公德等方面的不屑一顾和无所谓的思想则是道德上的退步；不轻信，不盲从是正确的一面，但排斥政治理论教育又是错误的；思想解放、拥护改革开放是正确的，但不分良莠，凡是外来的都是正确的又是错误的；竞争观念意识强，敢于竞争是正确的、积极的，但在竞争中掺杂的极端个人主义又是消极的等等。大学生道德价值观念的复杂化还表现在，大多数学生既有对传统道德的基本肯定，又有对传统道德的某种反叛。他们主张自我发展、自我实现，又反对纯粹的利己主义，特别是在爱情问题上，他们既崇尚感情深厚，又不求白头偕老，既认为爱情应使人升华和提高，又对婚前性行为表示认可等等。这种相互矛盾、冲突的道德价值观念复杂而又统一地表现在当代大学生的身上，使大学生的道德判断呈现出多重标准、多坐标系的特点。

3）价值个体意识多样化。改革开放以来，市场经济的确立逐步构建了通过财富的物化关系来表现人的价值的平等关系，与此相应的是价值观中个体意识的生成，社会认

可价值观中个体意识多样性的存在，这为大学生个体意识的强化提供了社会基础。价值观中个体意识的突出，反映了大学生不愿在群体中被淹没而成为无个性的人的心态。他们在认知、意志、情感等方面更注重自己的意识独立性，强调个性化。其表现形态为：一是不趋同，注重个性的独立。他们在事业追求、事物判断、问题的认识和分析以及自己的学习生活安排等方面，都表现出自身的个性；另外对社会、对人生也有自己独立的看法，并愿保持自己的“棱角”而不被“圆化”。如大学生的“卧谈会”充分地体现了这个特点。二是有较强的表现欲。他们在各种活动中要显示自身价值的存在，敢于开拓创新，敢说敢干。如在消费上追求“新、奇、特”，突出个性的多样化，在生活方式上注重独立性，在毕业生人才市场会上敢于“自我推荐”等等。三是有强烈的参与意识。当代大学生价值观中个体意识多样化最明显地表现在强烈的参与意识上，对事物的评价不仅仅停留在口头上，而且一有机会就身体力行。如学校开展的志愿服务、科技创新、公益活动、勤工助学等活动以及学生社团开展的系列活动等等，大学生都踊跃参加。这些都体现了大学生的强烈的参与意识。价值观中个体意识的多样化，相对过去价值个体意识的千篇一律、整齐划一、压抑泯灭个性是一大进步。但是，大学生价值个体意识多样化也表现出一些错误倾向，如少数大学生置群体意识而不顾，不关心集体，不参加集体活动，把自己凌驾于集体之上；还有个别大学生凡事以我为中心，当集体利益、公众利益与个人利益发生冲突时，以个人利益为重。甚至为了达到自己的目的，不惜损害集体利益等等。这说明当代大学生在希望充分发挥自身的个性和创造性，以追求个人价值最大化的同时，也呈现出了功利化的趋势。

(3) 大学生职业价值观及职业选择的倾向分析

大学生的职业选择倾向受其就业动机支配，而就业动机是大学生价值观的重要组成部分，它鲜明地体现了当代大学生在人生价值观上发生的变化。大学生的择业倾向受就业意识支配，就业意识的核心是就业动机。大学生的择业态度和行为总是从一定的动机出发并指向一定的目标。就业动机可以归纳为三种类型：一是谋生型。在当今的社会经济体制下，劳动依然是人的谋生手段，通过从事某种职业而获得维持生活的经济收入，这是最普遍的就业动机。这种就业动机使学生树立了自食其力的观念。在这种就业动机支配下，学生择业考虑的第一因素就是经济收入水平和福利的高低。二是创业型。大学生希望获得事业的成功，在创业中展示才华，取得成就。在这种就业动机支配下，大学生择业考虑的第一因素是职业是否具备充分展示自己才华的各种条件。三是贡献型。一部分大学生的职业理想是做一个对社会、对人类有贡献的人。在这种就业动机支配下，大学生择业考虑的第一因素是社会的需要，当社会需要与个人利益发生冲突时，他们会把社会的需要放在第一位。

一份调查结果表明：多数大学生把发挥个人专业特长和实现自我发展作为职业选择的基础，且就业期望值比较高。

当代大学生职业价值观的倾向性主要表现在：

1) 实现自身价值愿望强，但缺乏艰苦创业的心理准备。随着改革开放的深入和市场经济体制的建立，就业制度也由过去的“统分统配”转变为“自主择业”，大学生择业十

分重视自身价值，追求自我实现，希望能从事符合自己兴趣的职业，把发挥个人专业特长和实现自我发展作为职业选择的基础。在当代大学生职业价值观及职业选择的倾向性的问卷调查中，在对"把发挥个人专业特长和实现自我发展作为职业选择的基础"的看法中，大学生赞成的占32.8%，比较赞成的占47.5%，只有1.1%反对。在对"能从事最符合自己兴趣的职业"的选择中，赞成的占60.9%，比较赞成的占27.6%，只有0.3%反对。这反映出大学生在择业上十分注重个人价值的实现。但同时他们缺乏艰苦创业的心理准备，不愿到艰苦的地方、边远的山区和基层去。对"只要符合社会需要，条件再差也愿意去"的观点，表示赞成的占7.2%，比较赞成的占18.8%，中立、不赞成的占75%。这说明大部分大学生希望在大中城市工作。他们有实现自身价值的美好愿望，但对吃苦耐劳有恐惧感，没有充分做好艰苦奋斗、艰苦创业的心理准备，从而形成强烈的心理矛盾和冲突。

2）就业期望值高，但拼搏、进取精神不足。大学生的择业心理期望值高主要表现在希望在环境好、条件好、效益好的单位就业。反对"选择职业首选标准是工作、地区"的仅有5.1%。对"愿意从事待遇优厚的工作"表示赞成的占42.7%，比较赞成的占42.5%，只有0.5%的反对。但同时他们中的相当一部分人又缺乏拼搏、进取精神。社会心理学认为，期望值越高，心理上的冲突就会越大。高期望值致使大学生心理冲突严重，加之缺乏信心和竞争力，加剧了大学生的心理矛盾冲突。

当代大学生职业选择倾向主要表现在：

1）择业标准向实现自我价值转化。随着大学生就业不包分配，铁饭碗逐步取消，人才流动在国家相关政策的鼓励下成为现实。大学生择业不再是从一而终，而是谋求职业流动，通过多样选择寻找到最能发挥自己才能的岗位。

2）职业评价向注重经济利益转移。经济利益是大学生择业时所关注的重要方面。随着社会主义市场经济体制的建立，大学生的经济意识不断增强，企盼通过合理的就业劳动获得尽可能多的经济收入。一方面，大学生把经济收入的多少看做是衡量个人价值的一个重要方面；另一方面，大学生就业后将面临恋爱、结婚、家庭生活、赡养父母、养育后代及从事一定范围的社会交往活动等人生必不可少的内容，这些都需要以经济实力为基础。而获得经济收入的主要渠道是工资收入。与此同时，由于大学生本身缺乏对社会职业报酬的实际体会，所以他们在求职过程中不能根据社会行情对自身价值进行评估并提出合理要求。

3）以市场选择为根本取向。高等院校大学生的就业心态在竞争和压力下逐步走向成熟，职业价值观也随之有了较大的变化。严峻的就业形势迫使更多的毕业生在选择职业时更加注重市场要求以及自己的实际。

4）追求技术性、专业性强的职业岗位。很多毕业生愿意到技术性、专业性强的岗位去工作。认为在这种岗位上工作能够学有所用、发挥专长，能够充分发挥个人的创造才能，缩短适应职业的时间，容易受人尊重，能获得精神上的满足。

5）追求更高层次的社会地位。在当代大学生的就业意识中，普遍存在着追求高声望、高层次单位的倾向。因为能在这样的单位就业，既能使自己接触到层次高、视野宽

的工作，以增强自己适应社会的能力，又能使自己获得更多的学习、培训和晋升的机会，以获得较高的社会地位，对未来的择偶、交友也将有很多好处。

职业价值观测试

通过本测试，就可以大致了解自己的职业价值观倾向，从而为自己选择理想的职业提供信息。测验设计：

本测验 52 题，可帮助受测试者大致确定自己的职业价值观类型。

在回答下列问题时，若自己认为“很不重要”记 1 分，“较不重要”记 2 分，“一般”记 3 分，“比较重要”记 4 分，“非常重要”记 5 分。

(1) 你的工作必须经常解决新的问题。

(2) 你的工作能为社会福利带来看得见的效果。

(3) 你的工作奖金很高。

(4) 你的工作内容经常变换。

(5) 你能在你的工作范围内自由发挥。

(6) 工作能使你的同学、朋友非常羡慕你。

(7) 工作带有艺术性。

(8) 你的工作能使人感觉到你是团体中的一分子。

(9) 不论你怎么干，你总能和大多数人一样晋级和涨工资。

(10) 你的工作使你有可能经常变换工作地点、场所或方式。

(11) 在工作中你能接触到各种不同的人。

(12) 你的工作上下班时间比较随便、自由。

(13) 你的工作使你不断获得成功的感觉。

(14) 你的工作赋予你高于别人的权力。

(15) 在工作中，你能试行一些自己的新想法。

(16) 在工作中你不会因为身体或能力等因素，被人瞧不起。

(17) 你能从工作的成果中，知道自己做得不错。

(18) 你的工作经常要外出、参加各种集会和活动。

(19) 只要你干上这份工作，就不再被调到其他意想不到的单位和工种上去。

(20) 你的工作能使世界更美丽。

(21) 在你的工作中，不会有人常来打扰你。

(22) 只要努力，你的工资会高于其他同年龄的人，升级或涨工资的可能性比干其他工作大得多。

(23) 你的工作是一项对智力的挑战。

(24) 你的工作要求你把一些事务管理得井井有条。

(25) 你的工作单位有舒适的休息室、更衣室、浴室及其他设备。

(26) 你的工作有可能结识各行各业的知名人物。

(27) 在你的工作中，能和同事建立良好的关系。

(28) 在别人眼中,你的工作是很重要的。

(29) 在工作中,你经常接触到新鲜的事物。

(30) 你的工作使你能常常帮助别人。

(31) 你在工作单位中,有可能经常变换工作。

(32) 你的作风使你被别人尊重。

(33) 同事和领导人品较好,相处比较随便。

(34) 你的工作会使许多人认识你。

(35) 你的工作场所很好,比如,有适度的灯光,安静、清洁的工作环境,甚至恒温、恒湿等优越的条件。

(36) 在工作中,你为他人服务,使他人感到很满意,你自己也很高兴。

(37) 你的工作需要计划和组织别人的工作。

(38) 你的工作需要敏锐的思考。

(39) 你的工作可以使你获得较多的额外收入,比如,常发放实物;常购买打折扣的商品;常发放商品的提货券;有机会购买进口货等。

(40) 在工作中你是不受别人差遣的。

(41) 你的工作结果应该是一种艺术而不是一般的产品。

(42) 在工作中你不必担心会因为所做的事情领导不满意,而受到训斥或经济惩罚。

(43) 在你的工作中能和领导有融洽的关系。

(44) 你可以看见你努力工作的成果。

(45) 在工作中常常要你提出许多新的想法。

(46) 由于工作的关系,经常有许多人来感谢你。

(47) 你的工作成果常常能得到上级、同事或社会的肯定。

(48) 在工作中,你可能做一个负责人;虽然可能只领导很少几个人,你信奉"宁做兵头,不做将尾"的俗语。

(49) 你从事的工作,经常在报刊、电视中被提到,因而在人们的心目中很有地位。

(50) 你的工作有数量可观的夜班费、加班费、保健费或营养费等。

(51) 你的工作比较轻松,精神上也不紧张。

(52) 你的工作需要和影视、音乐、美术、文学等艺术打交道。

测评结果说明:本测试将人的职业价值观分为 13 种类型,各类型的基本含义见下表:

表 3—1

项目	价值观	所属项目	说明
1	利他主义	2,30,36,46	工作的目的和价值,在于直接为大众的幸福和利益尽一份力。
2	美感	7,20,41,52	工作的目的和价值,在于能不断地追求美的东西,得到美感享受。

3	智力刺激	1,23,38,45	工作的目的和价值,在于不断进行智力的操作,动脑思考,学习以及探索新事物,解决新问题。
4	成就感	13,17,44,47	工作的目的和价值,在于不断创新,不断取得成就,不断得到领导与同事的赞扬,或不断实现自己想要做的事。
5	独立性	5,15,21,40	工作的目的和价值,在于能充分发挥自己的独立性和主动性,按自己的方式、步调或想法去做,不受他人的干扰。
6	社会地位	6,28,32,49	工作的目的和价值,在于从事的工作在人们的心目中有较高的社会地位,从而使自己得到他人的重视与尊敬。
7	管理	14,24,37,48	工作的目的和价值,在于获得对他人或某事物的管理支配权,能指挥和调遣一定范围内的人或事物。
8	经济报酬	3,22,39,50	工作的目的和价值,在于获得优厚的报酬,使自己有足够的财力去获得自己想要的东西,使生活过得较为富足。
9	社会交际	11,18,26,34	工作的目的和价值,在于能和各种人交往,建立比较广泛的社会联系和关系,甚至能和知名人物结识。
10	安全感	9,16,19,42	不管自己能力怎样,希望有一个安稳的工作,不会因为奖金、加工资、调动工作或领导训斥等经常提心吊胆、心烦意乱。
11	舒适	12,25,35,51	希望能将工作作为一种消遣、休息或享受的形式,追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境。
12	人际关系	8,27,33,43	希望一起工作的大多数同事和领导人品较好,相处在一起感到愉快、自然,认为这就是很有价值的事,是一种极大的满足。
13	变异性	4,10,29,31	希望工作的内容应该经常变换显得丰富多彩,不单调、枯燥。

(2) 职业气质与职业规划

气质是指心理活动在强度、速度、灵活性及指向性上的典型而稳定的个性心理特征。气质具有明显的天赋性,是个性结构中最稳定的成分。气质虽然在人的职业活动中不起决定作用,但对活动的性质和活动的效率会产生不同程度的影响。因此,大学生在面临职业岗位选择或在职业活动中,如果不能根据自己的气质特点选择适合自己的职业,而把地区、收入等因素看得过重,就难以选择适合自己气质特点、能发挥自己特长的职业。相反,若去苦苦追求不适合自己的职业,有可能最终被淘汰。而如果能结合自己的气质特点,侧重自己气质的某一优势来选择职业岗位,会有利于在职业岗位上顺利、出色地完成本职工作。这既体现了人尽其才、才尽其用的要求,也体现了对事业、对社会负责以及对自己负责的精神品质。

每个人的气质特征与其职业活动有着密切的关系。一方面不同的气质特征适合从事不同的职业;另一方面不同的职业活动对人的气质特征的要求也不同,即不同的职业也会对人的气质特征进行选择。如作为军人,要求必须沉着、冷静,能当机立断,并能随时应付意外情况的变化。搞表演艺术,则要求从业者热情奔放,能用情感感染别人。搞科学研究,需要研究人员认真严谨、思维缜密、善于探究。搞程序操作,则要求操作人员能够适应单调、重复的工作,乐于按章办事。搞创作设计的人,则要求从业者善于变化,

敢于标新立异，不拘一格。由此可见，大学生了解自己的气质特点，对选择职业有着重要的意义。

心理学家将气质划分多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质四种类型。各类气质的特点如下：

胆汁质型　精力旺盛，反应迅速；情感体验强烈，情绪发生快而强，易冲动，但平息快；直率爽快，开朗热情，外向，但急躁、易怒，往往缺乏自制力；有顽强拼劲和果敢性，但缺乏耐心，适合做社交性、文艺性、多样性、要求反应敏捷且均衡的工作，而不太适合做需要耐心细致钻研的工作。可从事广泛的职业。

多血质型　活泼好动，反应迅速，动作敏捷、灵活；易动感情，富有生气，情绪发生快而多变，表情丰富，外向，但情感体验不深；容易适应新环境；兴趣广泛且易变化，注意力易转移。适合做反应迅速、动作有力、应变性强、危险性大、难度较高而费力的工作；不适合从事稳重、细致、持久、耐心的工作。

黏液质型　安静、沉着、稳重、反应较慢，思维、言语及行动迟缓，不灵活，不易转移注意力；心平气和，不易冲动；坚韧、执拗、淡漠。适合做有条不紊、刻板平静、难度较高的工作，不适合从事剧烈多变的工作。

抑郁质型　有较高的感受性，观察精细，对外界刺激敏感，但反应迟缓，动作迟钝；多愁善感，体验深刻、持久，但外表很少流露，内向；谨慎小心，不善与人交往，胆小、孤僻、忸怩；遇困难或挫折易畏缩。适合做兢兢业业、持久细致的工作，不适合做要求反应灵敏、处理果断的工作。

表 3—2　气质与职业的匹配

类型	气质特征	工作表现	适宜职业	不适宜职业
胆汁质型	热情、直率、好冲动；感受性低而耐受性高，情绪高涨，抑制性差，不随意的反应性强，外向性十分明显，反应速度快但不灵活，精力充沛但易暴躁，热情忽高忽低，喜欢新的活动、新的场面。	工作干劲大，对环境、工作适应性强；反应敏捷，处理问题迅速而坚决，易急躁，热情忽高忽低，办事粗心，有时会刚愎自用，傲慢不恭。	导游、推销员、经纪人、节目主持人、演说者、外事接待人员、演员、检察员等。在政府、企事业中，可以担任应急、处理紧急事件的官员。	需要耐心细致钻研的工作，如人事、机要、秘书、编辑、档案、化验、保管。

多血质型	活泼、好动、敏感；感受性低而耐受性高，举止敏捷、姿态活泼；情绪色彩鲜明，具有较大的可塑性和外向性；语言表达能力和感染能力强，善于交际，感情外露但又显得粗心浮躁；办事多凭兴趣，富于幻想，缺乏耐力和毅力。	反应速度和灵活性好，工作能力强，容易适应新的工作环境，但注意力不稳定，兴趣多变。	职业选择较广泛，如政府和企事业管理官员、外事工作者、驾驶人员、医生、律师、运动员、探险家、新闻工作者、演员、军事侦察员等。	合作细致、单调，环境过于安静的工作。
黏液质型	稳重、自制、内向；情感不易变化和暴露，平素心平气和，不易激动，但一引起波动就变得强烈、稳固而深刻；说话慢且言语少，遇事谨慎，善于克制忍让。	工作埋头苦干，有耐久力，注意力不易转移；但往往不够灵活，容易固执拘谨。	外科医生、法官、财会人员、统计员、播音员等。	剧烈多变的工作。
抑郁质型	好静、情绪不易外露、办事认真；感受性高而耐受性低，沉静、深含、易相处、人缘好。	工作细心慎审、稳妥可靠，但遇事缺乏果断和信心，工作适应能力差、容易产生悲观情绪。	人事、机要、秘书、编辑、档案、化验、保管、研究、艺术造型等工作。在政府、企事业中，可以担任部分主管和按常规作出灵活决断的领导人。	要求反应灵敏、处理果断的工作。

需要说明的是，气质并无好坏之分，任何一种气质都有其积极和消极的方面。气质并不决定一个人的社会价值和成就的大小。据有关专家研究，俄国四位著名的文学家，就分别属于四种气质类型。如普希金属于热情、奔放的胆汁质型，赫尔岑属于活泼好动的多血质型，克雷洛夫属于稳重、寡言的黏液质型，果戈理则属于深沉、孤独的抑郁质型。另外，现实生活中，纯粹属于某一气质类型的人也不多，多数人是几种气质兼而有之的混合型。另外，决定人行为的实际能力的是性格特点，而性格是后天形成的，是可以锻炼改造的，只要扬长避短，每一种气质类型的人都可以在大部分职业中有所作为。所以，确定职业意愿要考虑气质因素，但又不能将它的作用扩大化、绝对化。

职业气质自我测评

下面 60 道题，若如实回答可帮你确定自己的气质类型。在回答下列题目时，若与自己的情况“很符合”记 2 分，“比较符合”记 1 分，“一般”记 0 分，“较不符合”记－1 分，“很不符合”记－2 分。

(1) 做事力求稳妥，一般不做无把握的事。

(2) 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。

(3) 宁可一个人干事,不愿很多人在一起。
(4) 到一个新环境很快就能适应。
(5) 厌恶那些强烈的刺激,如尖叫、噪音、危险镜头等。
(6) 和人争吵时,总是先发制人,喜欢挑衅别人。
(7) 喜欢安静的环境。
(8) 善于和人交往。
(9) 羡慕那种善于克制自己感情的人。
(10) 生活有规律,很少违反作息制度。
(11) 在多数情况下情绪是乐观的。
(12) 碰到陌生人觉得很拘束。
(13) 遇到令人气愤的事,能很好地自我克制。
(14) 做事总是有旺盛的精力。
(15) 遇到问题总是举棋不定、优柔寡断。
(16) 在人群中从不觉得过分拘束。
(17) 情绪高昂时,觉得干什么都有趣;情绪低落时,又觉得干什么都没有意思。
(18) 当注意力集中于一事物时,别的事很难使我分心。
(19) 理解问题总比别人快。
(20) 碰到危险情景,常有一种极度恐怖感。
(21) 对学习、工作怀有很高的热情。
(22) 能够长时间做枯燥、单调的工作。
(23) 符合兴趣的事情,干起来劲头十足,否则就不想干。
(24) 一点小事就能引起情绪波动。
(25) 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
(26) 与人交往不卑不亢。
(27) 喜欢参加热烈的活动。
(28) 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文艺作品。
(29) 工作学习时间长了,常感到厌倦。
(30) 不喜欢长时间谈论一个问题,愿意实际动手干。
(31) 宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语。
(32) 别人总是说我闷闷不乐。
(33) 理解问题常比别人慢些。
(34) 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞,重新投入工作。
(35) 心里有话宁愿自己想,不愿说出来。
(36) 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的,誓不罢休。
(37) 学习、工作同样一段时间后,常比别人更疲倦。
(38) 做事有些莽撞,常常不考虑后果。
(39) 老师或他人讲授新知识、技术时,总希望他讲得慢些,多重复几遍。

(40) 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
(41) 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
(42) 喜欢运动量大的剧烈的体育运动，或者参加各种文艺活动。
(43) 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
(44) 接受一个任务后，就希望把它迅速解决。
(45) 认为墨守成规比冒风险要强些。
(46) 能够同时注意几件事物。
(47) 当我烦闷的时候，别人很难使我高兴起来。
(48) 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
(49) 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
(50) 和周围人的关系总是相处不好。
(51) 喜欢复习学过的知识，重复做能熟练做的工作。
(52) 希望做变化大、花样多的工作。
(53) 小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。
(54) 别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。
(55) 在体育活动中，常因反应慢而落后。
(56) 反应敏捷，头脑机智。
(57) 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
(58) 兴奋的事常使我失眠。
(59) 老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂了以后很难忘记。
(60) 假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

将每题得分填入表 3—3 相应的“得分”栏内，分别计算四种气质类型的总得分。

表 3—3 职业气质自我测评量表

胆汁质	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
多血质	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
黏液质	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
抑郁质	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分

气质类型的确定：如果某一栏得分超过 20 分，其他三栏得分较低，则为典型的该气质；如果这一栏在 20 分～10 分之间，其他三栏得分较低，则为一般气质；如果有两栏的得分显著超过另两栏的得分，而且分数比较接近，则为两种混合型气质；如果一栏的得分低，其他三栏都不高，但很接近，则为三种气质的混合型。

(3) 职业兴趣与职业选择

职业兴趣是从业者对某种职业要求所具有的积极态度或意识倾向。它直接影响到人们对职业的选择及其相关活动，是一个人事业的起点和原动力。它使人对某种职业

给予优先的注意，并且具有向往的情感。如有的人志在求异创新，欲使自己的劳动成果超凡脱俗，出人意料，那么他在选择职业时就会选择科技开发、产品设计、文学创作、艺术表演、美发美容等职业。职业兴趣不是与生俱来的，而是在职业需要的基础上，在社会实践中逐渐形成与发展起来的。同时，随着历史的进步和时代的发展，人类社会也不断产生新的职业需要，因而人的职业兴趣也不断地丰富起来，可见职业兴趣是受社会历史条件制约的。不同时代的职业兴趣有很大的差异，即使是同一社会，由于作为职业主体的人所受的教育与实际生活不同，职业兴趣也往往很不一样。职业兴趣不同，从业者类型也不同。例如，手工业工人、机械工人、司机、农民等从业者通常是务实的，善于使用工具进行操作性很强的工作；而作家、诗人、画家、书法家等从业者特别注重审美价值，形象思维能力强，富于想象力和创造力，常在创新求异中得到满足。

职业兴趣在职业选择中具有十分重要的意义。择业者在进行职业选择时的需要和动机具有复杂性、多样化的特点，一种行为往往由多种需要和动机所推动，形成专业或职业性兴趣。职业兴趣可以说是一种无形的力量，它有助于人们对未来的职业活动做好准备，对正在进行的职业活动起着推动的作用，对职业活动的创造性起着促进的作用。人们在进行职业选择时要充分考虑到职业兴趣的作用，因“业”制宜，以便激发从业者工作和学习的积极性。职业与人生旅程是紧密地联系在一起的，它倾注着一个人的憧憬和寄托。适合个人志趣和特长的职业能刺激人忘我工作，而使一个人感到厌倦的职业会压抑人的情绪，窒息人的才华，甚至可能成为自暴自弃的“温床”。职业兴趣是在与职业相关的社会实践中产生和发展起来的，在择业时有必要避开自己望而生厌或者根本不感兴趣的职业。从业者可以在职业活动实践中逐步加深对职业的认知，把个体需要与社会需要、现实需要与未来需要、物质需要与精神需要统一起来，从而清晰地确立自己从事的职业活动所要达到的目标与意义，产生成就动机，提高志趣。职业活动中实际问题的刺激、实践经验的积累、劳动竞赛的激励、劳动成果的反馈、单位和同事的肯定性评价等内部因素与外部因素的交互作用，都能使职业兴趣逐步强化。因此，在进行职业选择时固然要考虑自身与职业兴趣相适应，但就从业者所担负的工作任务而言，职业兴趣又应当服从职业活动。兴趣不是天生的，而是在后天的实践中培养起来的，是可以从无到有、从小到大、从淡到浓的。择业时要用发展的观点去认识和处理职业兴趣问题，否则就会使自己错失良机，贻误事业。

兴趣与职业的关系主要体现在以下三方面：

① 兴趣作为一种特殊的意识倾向，是人的动机产生的重要主观原因，也是人对所从事的职业活动具有创造性态度和产生创造性行为的重要条件。因此，兴趣具有追求、探索的行为倾向。良好的职业兴趣可以充分地发掘人的职业潜能，推动人们进行不懈的努力和创造性的劳动，从而取得事业的成功。一般而言，兴趣能促进人的潜能的较好发挥，主要是指以下几个方面：第一，兴趣使人的主动性得到最大限度发挥。第二，积极的感知、观察事物，并保持持久的注意力。第三，兴趣可以成为学习活动的自觉动力，促使人去进行积极的思考和大胆的探索活动。第四，兴趣可以调整人的情绪强度，产生肯定的、积极的情感体验，去克服事业发展中的一切困难。第五，兴趣可以促进想象、记

忆、操作等其他智力结构的共同发展。

② 兴趣的一个重要特征是情绪色彩的认识倾向。它是以认识和探索某种事物的需要为基础的，是人保持工作活力和提高工作效率诸因素中最活跃的因素。人一旦对某种特定的工作产生兴趣，再枯燥的工作也会变得趣味无穷，再苦再累的劳动也会感到自得其乐，在很多时候还会产生享受般的情感体验。兴趣对提高工作效率的影响主要体现在以下几个方面：第一，兴趣可以全面调动人的全部精力，集中关注一项特定的工作任务。第二，兴趣可以让人暂时忘掉疲劳，保持连续高效的工作干劲。第三，兴趣可以让人应付多变的工作环境及角色的变化，克服因工作及角色变换产生的不适并形成新的适应。

③ 兴趣可以促进人的事业成功。由于兴趣与人长远的职业目标及成就、动机、理想、价值观等紧密地联系在一起，因此在作用于人的职业行为中始终趋向于预期的目标，即获得事业的成功。研究也表明，人一旦获得浓厚的职业兴趣，他对所从事的工作一定非常执著，全身心投入。这正是人获得事业成功的秘诀。一个人选择的职业，如果正是自己的兴趣所在，那么他就有可能同时选择了通向职业生涯成功的道路。兴趣是人积极探索某种事物的认识倾向，也是引起人维持注意的一个重要内部因素。当一个人对某一个事物产生浓厚的兴趣时，他一定会对这个事物保持充分的注意，并进行积极的探索活动。

虽然职业兴趣一旦形成，具有一定的稳定性，但根据实际需要，还是可以通过多种途径，加上自己的努力去改变、发展和培养的，在培养职业兴趣时，可从以下几个方面努力：

第一，培养广泛的兴趣。具有广泛兴趣的人，不仅对自己的职业领域的东西有浓厚的兴趣，而且，对其他方面也有一定的兴趣。这种人眼界比较开阔，解决问题时也可以从多方面得到启发，在职业选择上有较大的余地。如一个电视节目主持人，利用闲暇时间搜集古玩和旧家具。当他失去主持人的工作后，他原来的"业余爱好"使他能靠鉴定古玩、修复旧物继续他的职业生活。兴趣范围狭窄、涉足面小的人，对新事物的适应性就要差些，在职业选择上所受的限制也多些。

第二，重视培养间接兴趣。兴趣可以分为直接兴趣和间接兴趣，直接兴趣是由于对事物本身感到需要而引起的兴趣，间接兴趣则不是对事物本身的兴趣，而是对于这种事物未来的结果感到需要而产生的兴趣。人在最初接触某种职业时，往往对职业本身缺乏强烈的兴趣，必须从间接兴趣着手培养职业兴趣。可以通过了解职业兴趣在社会活动中的意义、对人类活动的贡献等以引起兴趣，也可以通过了解某项职业的发展机会以引起兴趣，还可以通过实践逐步提高间接兴趣。

第三，要有中心兴趣。人的兴趣应广泛，但不能浮泛，要有一定的集中爱好。既广且有重点，才能学有所长，获得深邃的知识。如果只具广泛性而无中心职业兴趣，人往往会知识肤浅，没有确定的职业方向，心猿意马，这样难以有所成就。所以，还应着意培养自己在某一方面的职业兴趣，促进自己的发展和成才。

第四，积极参加职业实践。只有通过职业实践，才能对职业本身有深刻的认识和了

解，才能激发自己的职业兴趣。职业实践活动内容十分丰富，包括生产实习、社会调查、参观访问以及组织兴趣小组等。每一个人都可以通过参加各种职业实践活动调节和培养兴趣，根据社会和自我需要，有意识地去培养和发展兴趣，为事业的成功创造条件。

第五，客观评价自己的能力，确定职业兴趣。对某项职业有浓厚的兴趣是成功的前提，但事业要取得成功还必须具备该职业所要求的能力。因此，在培养职业兴趣的同时也要客观评价自己的能力，看自己是否适合某种职业，在此基础上形成的职业兴趣才是长久的。

第六，保持稳定的职业兴趣。应在某一方面有持久稳定的兴趣，不能朝三暮四、见异思迁，这样才能投入更多的热情和精力，深入钻研相关内容，在事业上才能有所发展和成就。

第七，培养切实的职业兴趣。兴趣的培养不能为追求清高而不考虑外界为其展开和深入所提供的客观现实条件。否则，过分清高，只能是画地为牢，自缚手脚。

下面是一个职业兴趣问卷，请测测你的职业兴趣。

职业兴趣问卷（台湾 吴武典修订）

测试说明：

(1) 这个测验的目的在于了解你的兴趣，以便帮助你将来选择适当的职业。

(2) 作答的方法很简单，只要在题前“是”或“否”的方格里，画上“√”的记号即可。每一项问题都要作答。

(3) 请如实作答。

是	否	
□	□	1. 飞行员（驾驶飞机）
□	□	2. 秘书（在办公室中替人整理信件或打字）
□	□	3. 侦探（侦察犯罪的人）
□	□	4. 邮务人员（在邮局工作）
□	□	5. 电子技师（做电子技术工作）
□	□	6. 摄影师（做拍照工作）
□	□	7. 飞机修护员（修理飞机）
□	□	8. 气象学家（研究气象）
□	□	9. 神职人员（在教会工作，如牧师、神父等）
□	□	10. 簿记员（在机关里记账）
□	□	11. 诗人（写诗歌）
□	□	12. 报社编辑（编印报纸）

□ □ 13. 托儿所保姆(在托儿所照顾三四岁的小孩)
□ □ 14. 律师(在法院审判案件时,替人辩护)
□ □ 15. 生物学家(研究动物和植物)
□ □ 16. 中学教师(在中学教导学生)
□ □ 17. 品质管制专家(管制货物的品质)
□ □ 18. 采购人员(购买公司用品)
□ □ 19. 交响乐队指挥(指挥管弦交响乐队)
□ □ 20. 建筑物拆除业者(拆掉古老破旧的建筑物)
□ □ 21. 医生(替人治病)
□ □ 22. 小学教师(在小学教导学生)
□ □ 23. 校长(当学校的校长)
□ □ 24. 发电厂操作员(在发电厂工作)
□ □ 25. 天文学家(研究星星、月亮、太阳等天上的物体)
□ □ 26. 预算审核员(核算预备开支的账目)
□ □ 27. 音乐家(从事音乐工作)
□ □ 28. 起重机操作员(建筑或造房子时,操作起重机)
□ □ 29. 铅管工(装修下水槽、浴缸及其他铅管设备)
□ □ 30. 航空设计工程师(从事飞行设计工作)
□ □ 31. 语言矫治专家(矫治说话有困难的人)
□ □ 32. 交通业经理(经营交通业务)
□ □ 33. 制造商代理(代理出售产品)
□ □ 34. 作家(写作文章或著书)
□ □ 35. 消防队队员(失火时,参加救火工作)
□ □ 36. 军官(在军队里带领士兵)
□ □ 37. 室内装潢师(帮助人们设计家具或房屋)
□ □ 38. 小说家(写小说)
□ □ 39. 人类学家(从事人类学研究)
□ □ 40. 婚姻辅导员(帮助人员解决婚姻问题)

☐ ☐ 41. 统计人员(统计数字)
☐ ☐ 42. 电视机制造商(制造电视)
☐ ☐ 43. 商业性艺术字(设计广告、招牌等)
☐ ☐ 44. 外交官(出使外国的代表)
☐ ☐ 45. 政府官员(在政府机关工作)
☐ ☐ 46. 雕刻家(刻雕像)
☐ ☐ 47. 汽车技工(修理汽车)
☐ ☐ 48. 测量员(测量土地)
☐ ☐ 49. 动物学家(从事动物研究)
☐ ☐ 50. 体育教师(教导人们运动技能)
☐ ☐ 51. 速记员(迅速记事)
☐ ☐ 52. 旅馆经理(经营旅馆)
☐ ☐ 53. 运动选手(参加运动竞赛)
☐ ☐ 54. 木匠(用木头制造器具)
☐ ☐ 55. 建筑监工(监督房屋建造的工作)
☐ ☐ 56. 化学家(做化学实验)
☐ ☐ 57. 游乐场指导员(在游乐场所指导人们做游戏)
☐ ☐ 58. 出纳员(在公司或机关计算薪水并发放薪金)
☐ ☐ 59. 商业经理(商业主管)
☐ ☐ 60. 银行职员(在银行工作)
☐ ☐ 61. 电台播报员(在电台广播新闻或气象)
☐ ☐ 62. 科学家(从事科学研究)
☐ ☐ 63. 心理学家(帮助人们了解他们的能力和兴趣)
☐ ☐ 64. 税赋专家(从事税赋的研究)
☐ ☐ 65. 餐馆服务人员(在餐馆工作)
☐ ☐ 66. 艺术品商人(贩卖艺术品)
☐ ☐ 67. 裁判员(执行运动规则,以裁定胜负)
☐ ☐ 68. 加油站服务员(在加油站工作)

☐ ☐ 69. 社会科学教师（教社会科学的老师）
☐ ☐ 70. 司仪（报道典礼仪式的程序）
☐ ☐ 71. 爆破员（使用炸药开挖山洞或挖坑）
☐ ☐ 72. 英语教师（教英语）
☐ ☐ 73. 营销经理（推销货物）
☐ ☐ 74. 树木修剪员（修剪树枝的人）
☐ ☐ 75. 科学杂志编辑（编科学性的刊物）
☐ ☐ 76. 福利机构主任（福利事业的主管）
☐ ☐ 77. 电脑设备操作员（操作电脑）
☐ ☐ 78. 旅行推销员（到各地推销物品）
☐ ☐ 79. 音乐会歌星（在音乐会里歌唱）
☐ ☐ 80. 检察官（处理犯法案件）
☐ ☐ 81. 工厂领班（领导工厂里的工人）
☐ ☐ 82. 大学教授（在大学教书）
☐ ☐ 83. 工具设计师（设计工具）
☐ ☐ 84. 地质学家（研究岩石和化石以探测石油和矿物）
☐ ☐ 85. 督学（监督学校的教学与行政工作）
☐ ☐ 86. 经济分析学家（分析经济情况）
☐ ☐ 87. 不动产经纪人（做房屋土地买卖的生意）
☐ ☐ 88. 作曲家（创作乐曲）
☐ ☐ 89. 人像艺术家（描绘人像）
☐ ☐ 90. 机械师（制造机械的技师）
☐ ☐ 91. 火车工程师（设计或制造火车）
☐ ☐ 92. 植物学家（研究植物）
☐ ☐ 93. 生活辅导员（帮助人们解决问题）
☐ ☐ 94. 物价估计员（估计物品价格）
☐ ☐ 95. 工商关系顾问（提供意见给工商界的专家）
☐ ☐ 96. 戏剧指导（指导演员演戏）

□ □ 97. 制图员(绘制图纸)

□ □ 98. 法官(在法庭上做审判官)

□ □ 99. 精神病患者个案工作人员(帮助精神病患者解决问题)

□ □ 100. 职业拳击师(参加拳击或摔跤以争取得到奖金)

□ □ 101. 剧本作家(写剧本)

□ □ 102. 儿童服饰设计师(设计儿童服装的式样)

□ □ 103. 货车司机(开货车)

□ □ 104. 电器技工(修理电器)

□ □ 105. 物理学家(研究物理学)

□ □ 106. 职业辅导员(帮助人们选择适当的工作)

□ □ 107. 银行审计员(审查银行的各种收支记录)

□ □ 108. 漫画家(画卡通图片)

□ □ 109. 社会工作者(从事服务社会的工作)

□ □ 110. 锁匠(制造钥匙)

□ □ 111. 殡仪师(在殡仪馆做事)

□ □ 112. 运货及收货员(从事送货、收货工作)

□ □ 113. 保险经纪人(做推销保险的生意)

□ □ 114. 理发师(帮人理发)

□ □ 115. 收账员(从事收款工作)

□ □ 116. 探险家(到没有人去过的地方探险)

□ □ 117. 火车司机(开火车)

□ □ 118. 乐谱改编者(改编乐曲)

职业兴趣类型及题目如下,回答“是”记 1 分,回答“否”不记分。

R(realistic)实用性:3,7,20,24,28,29,35,42,47,48,54,55,68,71,74,81,90,97,103,104,114,117

I(investigative)研究性:1,5,8,15,17,21,25,30,39,49,51,56,62,83,84,91,92,105,116

A(artistic)艺术性:6,11,12,19,27,34,37,38,43,46,72,75,79,88,89,96,101,102,108,118

S(social)社会性:9,13,16,22,23,31,40,50,53,57,63,67,69,76,82,85,93,106,

114

E(enterprising)企业性:14,18,33,36,42,44,45,52,59,60,65,66,70,73,78,80,87,95,98,99,113

C(conventional)日常性:2,4,10,26,32,41,51,58,61,64,77,86,94,107,111,112,115

R	I	A	S	E	C	TOTAL

通过记分便可看出测试者职业类型的倾向性。

(4) 性格与职业选择

性格是一个人较稳定的对现实的态度以及与之相应的习惯化的行为方式,它是由各种特征所组成的有机统一体。性格是在社会实践中逐渐形成的,并会经常地、习惯地表现在个人的言行、表现、工作等方面,性格具有可塑性。

性格与职业有着非常密切的关联,性格类型与职业类型的匹配度,决定着事业的成功与否。与职业有关联的最重要的个人特征是性格、兴趣及能力。其中性格决定着人的行为方式及特点,兴趣表现出行为的倾向性,而能力是顺利完成某种活动并影响活动效率的心理特征。这里,性格起着最重要的作用,反映了一个人独特的行为方式,是与他人相区别的重要标志之一。每一种职业岗位都有其独特的行为要求,而这种要求是否与个人的性格行为趋向一致,将决定个人的事业是否成功。性格影响气质,还对能力的形成和发展起制约作用。性格中对工作态度的成分,往往影响到职业的选择和成就。自私、傲慢、孤僻、暴躁,对公益事业漠不关心、轻视社会行为规范的人,就不适宜从事与人打交道的职业,如教师、服务员、公关人员、外交人员、机关干部等。而意志中缺乏坚忍性的人不适宜从事诸如外科医生、科学研究人员、资料管理人员、运动员等要求耐力很强的工作。动摇、怯懦、散漫的人,不适宜选择诸如思想政治工作者、服务员、教师等职业。

瑞士精神分析学家荣格将人的性格划分为内倾型、外倾型两种。属于外倾型的人对外界事物表现出关心和兴趣,善于表露自己的情感和行为并乐于与人交往,而属于内倾型的人对外界事物缺少关心和兴趣,不善于表露自己的情感和行为,而且不乐于与人交往。

表 3—4 性格类型与适宜职业

性格类型	适宜职业的特点	适宜职业
外倾型性格	适合从事能充分发挥自己行动能力积极性并与外界有着广泛接触的职业。	管理人员、律师、政治家、教师、推销员、警察、售货员、记者、人力资源工作者等。
内倾型性格	适合从事有计划的、稳定的、不需要与人过多交往的职业。	自然科学家、技术人员、艺术家、会计师、一般事务性工作的人员、速记员、打字员、程序设计员等。

无论是内倾型的人还是外倾型的人,都有许多非常具体和丰富的性格特征,而且纯粹属于内倾型或外倾型的人并不多,大部分都属于混合型,只是程度不同而已。因此,

上面关于性格的分析与下面的分析，只能提供一个大致的匹配方向。在实际的匹配过程中，还应根据人的性格特征与职业生涯要求的具体情况采取有针对性的方法。

近年来，一些教育学和心理学专家将职业性格分为9类，可在选择职业时作为参考。

表3－5　性格类型与职业匹配

性格类型	职业性格特点	适宜职业
变化型	在新的和意外的活动或工作环境中感到愉快。喜欢经常变化职务的工作。追求多样化的活动，善于转移注意力和工作环境。	记者、推销员、演员等。
重复型	喜欢连续不停地从事同样的工作，喜欢按照机械的或别人安排好的计划或进度办事，喜欢重复的、有规则的、有标准的职业。	印刷工、纺织工、机床工、电影放映员等。
服从型	喜欢按别人的指示办事，不愿自己独立作出决策，而喜欢让他人对自己的工作负责。	办公室职员、秘书、翻译等。
独立型	喜欢计划自己的活动和指导别人的活动。在独立和负有职责的工作环境中感到愉快，喜欢对将要发生的事情作决定。	管理人员、律师、警察、侦察员等。
协作型	在与人协同工作时感到愉快，想得到同事们的喜欢。	社会工作者、咨询人员等。
劝服型	喜欢设法使别人同意自己的观点，这一般通过谈话或写作来达到目的。对于别人的反应有较强的判断力，且善于影响他人的态度、观点和判断。	辅导人员、行政人员、宣传工作者、作家等。
机智型	在紧张和危险的情境下能很好地执行任务，在危险的状况下能自我控制和镇定自如，能出色地完成任务。	驾驶员、飞行员、公安人员、消防员、救生员等。
好表现型	喜欢能够表现自己的爱好和个性的工作环境。	演员、诗人、音乐家、画家。
严谨型	喜欢注重细节，按一套规则和步骤将工作尽可能做得完美。倾向于严格、努力地工作，以便能看到自己付出努力后完成的工作效果。	会计、出纳员、统计员、校对员、图书档案管理员、打字员等。

（5）能力与职业选择

能力是人们表现出来的解决问题可能性的个性心理特征，是完成任务、达到目标的必备条件。能力可分为一般能力和特殊能力。例如，观察能力、记忆能力、思维能力等，属于一般能力，适用于广泛的活动范围。而节奏感、彩色辨别能力等则属于特殊能力，只在特殊活动领域内发生作用。不同的职业对能力的要求是不同的，医生需要更为敏锐的观察力，教师要有较好的记忆力。大学毕业生对自我的能力做一个客观的评估是很重要的，因为有些职业，如果你不具备这个职业所要求达到的能力，你就是再努力也收效甚微。了解自己的能力倾向及不同职业的能力要求对合理地进行职业选择具有重要意义。能力的不同，对职业选择就有差异。从能力差异的角度来看，在职业选择时应遵循以下原则：

① 能力类型与职业相吻合

人的能力类型是有差异的，即人的能力发展方向存在差异。职业研究表明，职业也

是可以根据工作的性质、内容和环境而划分为不同的类型的，并且对人的能力也有不同的要求，因而应注意能力类型与职业类型的吻合。能力水平要与职业层次一致或基本一致。对一种职业或职业类型来说，由于所承担的责任不同，又可分为不同层次，不同的层次对人的能力也有不同的要求。因而，在根据能力类型确定了职业类型后，还应根据自己所达到或可能达到的能力水平确定相吻合的职业层次。只有这样，才能使能力与职业的吻合具体化。

每个人都具有一个多种能力组成的能力系统，在这个能力系统中，各方面能力的发展是不平衡的，常常是某方面的能力占优势，而另一些能力则不太突出，对职业选择和职业指导而言，应主要考虑其最佳能力，选择最能发挥其优势能力的职业。同样，在人事安排中，如能注重一个人的优势能力并分配相应的工作，会更好地发挥一个人的作用。

② 一般能力与职业相吻合

一般能力包括注意力、观察力、记忆力、思维能力和想象力等。不同的职业对人的一般能力的要求不同，有些职业对从业者的智力水平有较高的要求，如律师、工程师、科研人员、大学教师等都要求有很高的智商。智力在相当大的程度上决定着一个人所从事的职业类型。

③ 特殊能力与职业相吻合

特殊能力也可称特长，是指从事某项专业活动的能力，如计算能力、音乐能力、动作协调能力、语言表达能力、处理事务能力、空间判断能力、形态知觉能力、手指灵活度与灵巧度等。要顺利完成某项工作，除了要具有一般能力外，又要具有该项工作所要求的特殊能力。如从事教育工作需要有阅读能力和表达能力；从事数学研究需要具有计算能力、空间想象能力和逻辑思维能力。法官应具有很强的逻辑推理能力，却不一定要有很强的动手能力；而建筑工应有一定的空间判断能力，却不需要良好的语言表达能力。

表3－6　能力与职业匹配表

能力类型	具体表现	相配职业
言语能力	语言文字理解能力和口头表达能力较强。	教师、服务员、演员等。
计算能力	数理能力较强，能够迅速而准确地运算。	会计师、精算师、工程师等。
组织管理能力	擅长组织和安排各种活动，以及协调活动中的人际关系。	管理人员，如企业经理、基金管理人等。
书写能力	对印刷物、账目、表格等的细微部分具有正确的知觉能力。	统计员、文秘、校对员等。
运动协调能力	准确、协调地做出精确的动作和运动反应的能力。	飞行员、雕刻家、舞蹈家等。
动手能力	能迅速准确和谐地操作小物体。	技术工人、画家、钢琴家等。
交往能力	能够协同工作并建立良好的人际关系。	公共关系人员、政府新闻官、物业管理人员等。

现实生活中，一个人的能力总是某一个领域、某一部分发展比较好，另一个领域、另一部分发展较差。“全才”、“通才”是很少的。大学毕业生应根据能力正确选择自己的职业，了解职业对人的能力的要求，明确自己能力的优势是什么，劣势在哪里，择业时做

到扬长避短。

下表是国外一些学校在对学生进行职业指导时常采用的职业能力倾向的成套测验中的一部分。此表虽不一定完全符合中国国情，却可以由此大致了解有关职业的能力倾向要求。

表 3—7　部分职业与其所需职业能力的标准

职业	一般学习能力	语言能力	算术能力	空间谈判能力	形态知觉	书写能力	运动协调	手指灵活	手的灵巧
建筑师	强	强	强	强	较弱	一般	一般	一般	一般
律师	强	强	一般	较弱	较弱	一般	较弱	较弱	较弱
医生	强	强	较强	强	较强	一般	较强	较强	较强
护士	较强	较强	一般	一般	一般	一般	一般	一般	一般
演员	较强	较强	较弱	一般	较弱	较弱	较弱	较弱	较弱
秘书	一般	一般	一般	较弱	一般	较强	一般	一般	一般
统计员	一般	一般	较弱	较弱	一般	较强	一般	一般	较弱
服务员	一般	一般	较弱	较弱	较弱	较弱	一般	较弱	一般
驾驶员	一般	一般	较弱	一般	一般	弱	一般	一般	一般
纺织工	较弱	较弱	较弱	较弱	一般	弱	一般	一般	一般
机床工	一般	较弱	较弱	一般	一般	较弱	一般	较弱	一般
裁缝	一般	一般	较弱	一般	一般	较弱	一般	较强	一般

三、生涯机会评估

职业生涯机会评估主要是指个人主动分析组织内、外部环境因素会对自己的职业生涯发展产生哪些影响，现实中的职业生涯机会在哪里，威胁是什么的过程。职业生涯机会评估是大学生职业生涯规划目标定位的前提。一份有效的职业生涯规划要求我们在全面认识、了解自己的同时，也清楚地认识到外部环境特征，以评估职业机会。就是看看外面有没有可以让自己施展拳脚的机会，哪里有机会，是什么样的机会。任何一个人的职业生涯都必须依附于一定的组织环境条件和资源，都必然受到一定社会经济、政治、文化和科技环境的影响。环境提供或决定了每个人职业生涯的发展空间、发展条件、成功机遇和威胁。因此，在具体编制个人职业生涯规划之前，必须认真进行环境分析和职业生涯机会的评估，通过对发展战略、人力资源需求、晋升机会等组织环境状况，以及社会、经济、科技等组织外部环境的分析和认识，弄清环境特点、趋势及其与个人的关系，分辨出有利因素与不利因素，明确把握住职业生涯发展机会。个人在自我剖析基础上进行环境分析和职业机会评估的目的是获取"知己知彼"之实，为个人职业生涯规划奠定一种实事求是的基础。环境因素评估主要包括：组织环境、政治环境、社会环境、经济环境。进行外部环境分析的要求是，通过外部环境分析弄清环境对职业发展的要求、影响及作用，对各种影响因素加以衡量、评估并作出反应，以便更好地进行职业选择与职业生涯规划。因而个人要想谋求职业生涯的发展和成功，就必须考虑外部环境的需求和变化趋势，力求适应环境变化。

外部环境分析包括两大方面的内容：组织（企业）环境分析和社会环境分析。

1. 组织环境分析

从宏观角度来看，组织环境分析大致可分为：职业环境分析、行业环境分析、企业环境分析、地域（城市）分析等。从微观角度来看，组织环境主要包括以下几个方面：① 组织规模和组织结构；② 组织文化、组织氛围和人际关系状况；③ 组织发展战略和发展态势；④ 组织政策和组织制度；⑤ 组织人力资源开发与管理状况，如人力资源需求、晋升发展政策、薪资和福利、教育培训、工作评估等；⑥ 工作设施设备条件和工作环境等。

下面，我们从宏观角度来讲述组织环境分析的几个方面。

（1）职业环境分析

所谓职业环境分析，就是要认清所选职业在社会大环境中的发展状况、技术含量、社会地位、未来趋势等。比如，当前热点职业有哪些，发展前景怎样；社会发展趋势对所选职业有什么要求，影响如何等。只有充分评估职业环境、职业要求及自身状况对职业生涯的影响，才能找准职业方位。找到了职业方位，也即找准了职场的"风水线"，事业自然会风生水起。

根据人事部发布的预测，未来几年我国急需的人才主要有八大类：以电子技术、生物工程、航天技术、海洋利用、新能源新材料为代表的高新技术人才，信息技术人才，机电一体化人才，农业技术人才，环境保护技术人才，生物工程研究与开发人才，国家贸易人才和律师。在这八类当中，更热门的有如下几个专业的人才：

① 网络人才继续走俏。随着互联网行业的回暖，网络公司的人气也大幅上升，网络人才将会更加走俏，而其中风头最劲、薪资最好的当属软件工程师、游戏工程师和网络安全师等。其中，电脑动画和特别效果行业求才若渴，年营业额超过了 100 亿美元；在互联网收费盈利中最成功的网络游戏业，对电子游戏人才需求更大；此外，由于我国电子信息网络安全系统较为薄弱，网络安全正在成为一门新兴的产业，网络安全工程师也将成为热门职业，而根据调研机构和招聘网站的调研，每年各类企业对网络工程师的需求缺口有 60 万之众，其年薪可达 10 万元左右。

② 土木工程专业受到追捧。在最近几年的高校招生当中，土木工程专业受到了广大考生们的追捧。随着国家加强基础设施建设和推进西部大开发战略的实施，建筑业成为国民经济的支柱产业之一，而房地产业的蓬勃发展也导致了该行业对人才的需求大增。

③ 汽车制造业提供大量岗位。在汽车制造业方面，经过几年的快速成长，中国已成为世界汽车制造大国，政府也正在积极扶持汽车产业。汽车产业的发展，将带动零售部件制造、售后服务、汽车美容等相关产业的发展，为社会提供大量工作岗位。

④ 中医药行业渐渐升温。中医药是中国传统的优势行业，现代医药技术的发展和中医在世界范围内得到的普遍认可，也促使了中医药行业的发展和人才需求的增长。

⑤ 市场营销、国际贸易专业需求旺盛。市场营销、国际贸易专业近年高校招生情况理想，毕业生近几年的就业形势良好，随着国外企业本土化和国内企业国际化步伐的加快，高素质的营销人才与国际贸易人才将越来越走俏。

⑥ 广告业朝阳无限好。广告已发展成为蕴藏巨大商机的新兴产业，甚至成为经济

的高薪阶层。）
面，但是其用人潜
大，高校广告专业

可以看出，外语专
加快，国家对外语

前景也是比较乐观
公布十二批新职
的大量新职业建议
公示确定的，具有
场的需求方向，对

的分析。分析内容
优势与问题何在、

服务的企业达到一
大环境发展趋势。
亡；同时有许多极
注意国家政策的影
择有前景、发展空
战略和清洁生产工
生产中控制化学
中如初升朝阳，充
位。
提供重要的抉择依
们可以看到：关注
几年来，国家对通
子等电子信息专业

职者的思维定式。
而农林牧渔业、传
中，热门行业总是

前几年互联网业
热门行业中也有

生活中不可缺少的一部分。有关专家认为，未来的广告人将不是普通
告人才的需求量一直在稳步地上升，今后几年，虽不会出现激增的局面
力还是极大的，尤其是对高素质的创意人员等专业人才的需求将会加
毕业生的身价也将会水涨船高，供不应求。

⑦ 外语、电子类专业前景依然乐观。从近几年的高考招生情况可
业或外语院校的报考热度不减。由于中国融入全球经济一体化步伐加
类人才的需求逐年攀升，外语专业毕业生就业前景乐观。

⑧ 新职业前景可待。除了上述热门职业外，一些新职业的就业前
的。人力资源和社会保障部从 2004 年 8 月至 2009 年 11 月共向社会
业。这十二批新职业是人力资源和社会保障部从有关申报单位提出的
中筛选，组织专家按照新职业评审标准和程序严格评审，并通过网上公
成熟的背景和现实的意义。这些新职业的确立，反映了我国劳动力市
于广大毕业生制作职业生涯规划及选择就业方向都有指导意义。

(2) 行业环境分析

行业环境分析包括对目前所从事行业和将来想从事的目标行业的
包括行业的发展状况、国际国内重大事件对该行业的影响、目前行业
行业发展趋势如何等。

行业是企业的集合。从事同类产品生产销售的企业或提供类似服
定的数量才会形成一个行业。分析行业环境的时候，一定要结合社会
例如，科学技术的飞速发展会使某些行业如同夕阳坠落，逐渐萎缩、消
具发展前途的朝阳行业不断出现并发展起来。分析行业环境时还要注
响，看一看对某一行业，国家态度是扶持、鼓励还是限制、制约，尽量选
间大的行业。比如，我们国家近年来狠抓环境保护，推行可持续发展战
艺；实施蓝天碧水工程；退耕还林、退草还林；保护生物多样性；在农业
品使用，开发“绿色食品”等等。环保产业在人们日益觉醒的环保意识
满生机，环境保护设备生产、环保技术咨询等行业会提供大量就业岗位

关注国家重大政策走向和社会发展潮流，可为我们的职业选择提
据，帮助我们成功规划自己的职业生涯。从对环保行业的分析中，我们
国家宏观政策及经济大势，是个人职业规划必不可少的功课之一。近
讯基础设施的投资每年都达到近 2000 亿元，计算机、通信工程、微电子
人才需求旺盛，毕业生的就业形势良好。

但是，行业前景不同于职业前景。求职时，“趋热避冷”是很多求
银行业、IT 业等热门行业往往意味着高收入、高福利和长远的发展，而
统制造业等行业却总给人收入低、工作枯燥的印象。因此在人才市场
人满为患，冷门行业常常无人问津。

但是，择业不宜只盯着热门行业。首先，行业的冷与热是相对的，
曾红极一时，但互联网泡沫破灭时，下岗失业的人也不在少数。其次，

冷门职位，而冷门行业中也有热门职位，行业前景不等于职业前景。譬如，在IT行业，也有和计算机几乎没有必然联系的岗位，如行政管理、人力资源等；同样，在非IT行业，也需要大量IT人才进行系统的开发、设计和维护。懂得避开热门行业中的冷门职位，或善于发现冷门行业中有潜力的、成长性的职位，才是聪明之举。究竟如何处理热门与冷门的关系，找到最适合自己、前景较好的职业呢？有关专家认为，市场瞬息万变，冷门、热门也在不停地变化。想从事热门职业，关键要有前瞻性，以成长性强的职业作为自己的目标。归纳起来，前瞻性体现在以下几个关键点：

① 填报专业时。职业规划从选择大学专业时就该开始。高考填报志愿时大多数人以热门行业作为风向标，其实这样很危险。前些年金融行业火爆，报考金融专业的学生数量大增，学校也纷纷开设相关专业。结果没几年，金融专业的学生由于数量过多遭遇就业困难。现在，计算机专业的学生也面临着相似状况。相反，有些人报考了某些冷门专业，反而有意想不到的发展。譬如，心理学一向比较冷，而近几年心理咨询师、儿童顾问等却成了人才市场上的热门职位。

② 选择职业时。尽量选择有发展潜力的职业，不要拼命追逐那些已经炙手可热的职业。成长性强的职业应具备两个条件：其一，在人才市场上，与该职业相关的人才供不应求；其二，提供相关职位的企业，其发展态势大多蒸蒸日上，在政策方面拥有不少优惠条件。具备这两个条件的职业，势必需要大量从业人员，呈现出“求贤若渴”之势，很可能是下一个“热门”。

③ 加盟行业时。选择行业时可做一番调查分析，包括社会热点职业的分布、自己所选择的行业在当前与未来社会中的地位、社会发展趋势对行业的影响等。再分析一下自己的人脉资源，包括在从事选定职业的过程中将同哪些人交往，这些人都属于哪些行业等，最后根据实际情况选择有利于自己发展的行业。

此外，还要记住两个原则：① 无论从事什么职业，都要与自身兴趣爱好及个性特点相结合。热门专业、职业、行业都可预测，但切不可因为追求热门而强迫自己从事不喜欢或不擅长的职业。② 无论从事什么职业，都要努力把它做好。一份职业的前景如何，最大的决定因素并非是行业前景，而是自己有没有用心去做，能不能成为某一领域的专家。现代社会专业分工越来越精细，个人只要做好自己的工作，真正做到“人无我有、人有我精”，就一定会有所建树。

(3) 企业环境分析

企业环境一般包括单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等。首先，要确定自己适合什么样的企业文化、什么样的环境，从而找到真正适合自己发展的公司。我们每个人都面临着这样一个严肃的事实：我们必须长期地、努力地工作。如果用几年的时间做自己并不适合的工作（这种情况非常常见），那么就是在浪费生命。

企业是从业者生存和发展的土壤。每个企业都有自己的发展目标、运作模式，了解企业的基本情况是成为“圈里人”的基础，也便于自己以后迅速适应新环境。科学的职业生涯规划一定要把个人的发展与组织的发展结合起来考虑，这样才能顺风顺水。

企业环境分析包括企业在本行业中的地位、状况和发展前景，所面对的市场状况，产品在市场上的发展前景，能够提供的岗位等，具体包括以下三个内容：

① 企业实力分析。企业在本行业中是具备很强的竞争力，还是处于一个很快就将被吞并的地位？发展前景如何？企业是力图“做大”、“做强”，还是空有其壳？有没有长久的生命力？企业的发展集中在哪些领域？战略目标是什么？企业在社会中的地位和声望如何？企业的产品在市场上的占有率和发展前景如何？

② 企业领导人分析。企业主要领导人的抱负及能力是企业发展的决定性因素。企业主要领导人是真想干一番事业，还是只想捞钱获利？他的能力是否足以带领员工开创新天地？有没有战略眼光和措施？是否尊重员工？很多成功的大企业都有一位出色的企业家掌舵领航，如海尔的张瑞敏，联想的柳传志。

③ 企业文化和企业制度分析。企业文化是全体员工在长期的生产经营活动中形成并共同遵循的最高目标、价值标准、基本信念和行为规范。企业文化是影响企业经营效益的重要因素，如果个人的价值观与企业文化有冲突，难以适应企业文化，在组织中就难以发展。

企业文化不是空洞的标语口号，真正的企业文化存在于每个人的心底，会从日常行为中自然流露出来。没有优秀的企业文化便不会有卓越的企业。你认同这个企业的文化吗？企业的文化是否与自己的价值观相符？从某种角度来说，企业文化折射了企业领导人的抱负。

企业制度设计的范围比较广，包括管理制度、用人制度、培训制度等，要尽可能了解这些信息，了解企业在组织结构上的特征与发展变化趋势，分析这种安排对自己的未来可能带来什么样的影响。特别要注意企业用人制度如何，能提供教育培训机会吗？提供的条件是什么？自己将来有没有可能在此企业担任更高级的职务或担负更大的责任？个人待遇提升的空间有多大？

总之，应通过以上分析理出一条清晰的线索，确定自己的职业生涯在这个行业、企业中有足够的发展空间，衡量自己的目标能够在此企业得以实现的可能性。

（4）成长环境分析

① 家庭环境分析。任何人的性格和品质的形成及个人的成长都离不开家庭环境的影响，大学生在进行职业生涯规划时，考虑更多的是家庭的经济状况、家人期望、家族文化等因素对本人的影响。个人职业发展规划的确立，总是同自身的成长经历和家庭环境相关联的，个人在成长过程中，不同时期也会根据自己的成长经历和所受教育的情况，不断修正、调整，并最终确立职业理想和职业计划。正确而全面地评估家庭情况才能有针对性地设计适合自己的职业规划。

② 学校环境分析。学校环境是指所在学校的教学特色与优势、专业的选择、社会实践经验等。但随着近些年来各高校的扩招和扩建，面对严峻的就业情形，很多大学毕业生抱怨找不到专业对口的工作。一方面是因为大学教育并非完全按照社会所需设置专业，职业发展受到市场供需比例的影响；另一方面专业太宽泛、职业太精细，导致较难找到绝对“专业对口”的工作。所以，大学生们在做职业生涯规划时，不必太苛求自己，

可以尝试向边缘化方向发展。以医学专业为例，毕业生可选择的就业面还是非常广的，如果性格外向，乐于与人沟通，可以尝试做医疗方面的销售；如果思维敏捷，乐于挑战，可以尝试应聘医学专业杂志编辑或相关咨询岗位……一个专业大致可以对应 5 种职业：技术、销售、媒体、咨询与支持服务。

2. 社会环境分析

人脱离不了社会，因此对社会整体环境进行了解和分析也是职业生涯规划的内容之一。所谓社会环境分析，包括对社会政治环境、经济环境、法律环境、科技环境、文化环境等宏观因素的分析。社会环境对我们的职业生涯乃至人生发展都有重大影响。通过对社会大环境的分析，了解国家或地区的政治、经济、科技、文化、法制建设、政策要求与发展方向，有助于寻找各种发展机会。

对社会环境因素的了解主要包括以下几个方面：社会政策，主要是人事政策和劳动政策；社会变迁，比如知识经济和信息化社会的发展，就会对人的职业生涯发展产生较大的影响；社会价值观，价值观会随着社会的不断发展和进步而发生不同程度的变化，从而会影响社会对人的认识和对职业的要求；科学技术的发展，科技的发展会带来理论的更新、观念的转变、思维的变革、技能的补充等，而这些都是职业生涯规划中不可或缺的要素。

总体来说，我们现在面临着一个非常好的宏观环境：社会安定，政治稳定；经济发展迅速，并逐步与全球一体化接轨；法制建设不断完善；文化丰富繁荣自由；尖端技术、高新技术突飞猛进。

四、职业的选择

职业选择是指一个具有实际工作能力的社会成员，在社会分工的各种行业中，经过各方面相关因素的权衡，作出决定进入一个部门，占有其中一个工作岗位的过程。不同的人有不同的择业目标，而不同的职业岗位也对录用的劳动者进行选择，即双向选择。

1. 影响大学生职业选择的因素分析

大学生职业选择是一个很宽泛的范畴，其影响因素既包括职业价值观、职业理想、就业准备等个体的内在因素，也涉及家庭、地区、生活环境、流行观念、就业政策、择业机会等外部因素。具体说，影响大学毕业生职业选择的因素，主要包括如下内容：使个人感到满意的薪酬、福利待遇；符合自己兴趣爱好，能学以致用；要求单位地址必须是在省会城市或沿海发达城市，单位能解决户口；单位的用人机制灵活，能够尽快有升迁机会；单位有员工的住房公积金、劳动保险、医疗保险；该单位和本校有长期的就业联系，已有往届毕业生在该单位工作，便于尽快熟悉环境，建立良好的人际关系；单位提供住房、饮食的方便与补贴；单位性质最好是三资企业或民营企业，管理制度先进，能学习先进经验；单位能提供培训机会或出国机会。从以上我们可以看出，影响高校毕业生择业满意度的最重要的因素是个人价值的实现，向下依次是个人兴趣、物质待遇、保障、威望地位，最不重要的因素是人际关系。这说明高校学生在选择未来的职业的时候，最看重的还是个人的人生价值的实现和满足个人的兴趣爱好。

利益与国家利益、集体利益发生矛盾时，应自觉地服从社会需要，到祖国最需要的地方（如基层单位、艰苦行业、边远地区）去建功立业。大学毕业生到最急需人才的单位、地区去施展才华，是实现自身价值和服从社会需要的最佳结合点。

（2）发挥个人优势的原则。发挥个人优势的原则是指大学毕业生在选择职业时，应综合自己的素质状况，根据自身的特长和优势去选择职业，以有利于今后在岗位上顺利地、出色地完成任务。发挥个人优势对大学毕业生择业有十分重要的意义：一是有利于大学毕业生的自身成长；二是有利于胜任工作；三是有利于创造性的发挥。坚持发挥个人素质优势的原则，最基本、最重要的就是要客观地认识自己的长处和短处。因为，每个大学毕业生在素质上是有差异的，正可谓“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟”。所以，大学毕业生在选择职业时，应在适当考虑自己的性格特点的基础上，真正做到扬长避短。

（3）主动选择的原则。主动选择，主要有三个方面的含义：一是积极主动的求职心态。健康、积极的求职心态是大学毕业生求职的前提和基础。消极、畏缩、恐惧、妄自菲薄、自大、狂妄等心态都不利于求职成功。二是主动参与职业竞争。从某种意义上说，一份比较理想的职业，是靠才华、靠良好的素质去竞争取得的。竞争使得原来的“皇帝女儿不愁嫁”变为“自己找婆家”，原来的学好学坏一个样变为“优胜劣汰”。竞争使大学毕业生增加了紧迫感、危机感和责任感，主动参与竞争意识增强。三是要主动地了解人才供求信息和规格要求。随着社会主义市场经济的发展和改革的深入，社会对大学毕业生的要求也随之发生变化。从最近几年的毕业生就业情况看，思想政治素质较高的毕业生，有事业心与责任感的毕业生，有吃苦精神的毕业生，基础扎实、知识面宽、外语水平高的毕业生，懂专业、会管理、善交际的毕业生最受用人单位的欢迎。由此可见，主动了解用人单位对人才规格的要求和需求信息，对有的放矢地选择职业有着重要的意义。

（4）着眼长远面向未来的原则。在就业过程中，摆在大学毕业生面前的选择是多样的。比如单位性质、工作地点、工作条件、生活待遇、使用意图、发展方向、发展前景等。每个就业单位都有自身的优点和缺点，不可能样样遂人心愿。有的单位可能有较好的工作环境和较高的社会地位，但也许其所在地域较偏僻，生活条件较差；有的单位可能生活条件较好，待遇也高，但工作劳动强度大，有风险；有的单位在大城市或沿海地区，文化条件较好，但专业不对口，英雄无用武之地。凡此种种，大学毕业生就要学会权衡利弊，处理好眼前利益与长远利益的关系。大学毕业生要着眼长远，面向未来，不能只看眼前实惠，不看单位的发展前景；不能只看暂时的困难，而不看单位的未来；不能只图生活的安逸，而不顾事业的追求。要把自己的命运和祖国的命运紧紧联系在一起，找到自己的最佳位置，牢牢把握职业选择的主动权。

3. 蒂德曼的职业选择决策过程

美国学者蒂德曼认为影响职业选择过程的因素是价值、环境现实、心理特征、教育成就和机会。职业决策遵循一定的发展阶段，即：幻想阶段、尝试阶段和现实阶段，并与基本的人格发展相联系。职业选择作为一种过程，是在工作中通过鉴别和综合来建立

职业同一性的过程。这一过程包括期望与预备、完成和调整两个阶段。

(1) 期望与预备阶段

这一阶段包括四个步骤：

第一步，探索，即考虑与自己的经验和能力有关的生涯发展目标。

第二步，成形，在上述基础上准备进行具体的定向。这时要考虑个人确定职业生涯新方向的价值、目的和能够获得什么报偿。

第三步，选择，在生涯目标成形后作出决策，找到和确定自己所期望的具体职业。

第四步，澄清，进一步分析和考虑上述选择，解除可能发生的疑问。

(2) 完成和调整阶段

这一阶段包括三个步骤：

第一步，就职，将职业选择付诸实际行动，得到一个新职位，即就职或入职。人们在这个时候开始对自己的职业生涯目标和走上的职业岗位寻求认可。

第二步，重新形成，人在开始从事工作后，对于所从事的职业及其环境现实有一定了解和把握，这时就出现职业的自我感。这时，个人与团体存在着互动，存在着相互影响。这也是职业生涯选择目标在现实化意义上再次形成，或者现实化的调整。

第三步，综合，个人达到了解自我，在职业岗位上也被他人看做是成功的，达到平衡。这就是职业选择决策的完全实现。

对于个人而言，可能得到某类职业的概率，用公式表示：

$$J=Q\times C\times A\times O$$

即：职业概率＝职业需求量×竞争系数×职业能力水平×其他因素。式中的 O 是其他因素，包括：该类职业机会出现的时间，该类职业机会出现的地点，家庭对个人的帮助，个人寻求职业的努力，以及社会职业介绍机构的帮助等等。

用公式表示即：$o=f(t, p, f, L, g, \cdots\cdots)$

由于各类职业需求数量（职业岗位数量）、各类职业的谋求人数、人们所具备的不同职业的能力水平以及其他因素各不相同，因此，对于一个人来说，不同的职业，可能得到的概率也各不相同。我们可以依据不同职业的期望值（即职业概率）大小，将它们顺序排列。举例如下：

A 职业（作家）＝0.001

B 职业（大学教师）＝0.01

C 职业（记者）＝0.05

D 职业（编辑）＝0.10

E 职业（银行职员）＝0.20

F 职业（秘书）＝0.30

G 职业（中小学教师）＝0.50

H 职业（技术工人）＝0.70

I 职业（一般工人）＝1.00

J 职业（服务员）＝1.00

一般说来，期望值最小的职业，往往是人们理想中最好的职业；期望值大的职业，则往往是容易实现的、但比较差的职业。因此，人们选择职业时“调适”程度的大小，就体现为一个人在职业期望序列中，所取相应期望值相对高的职业。

4. 大学生就业难因素分析

自 2002 年以来，我国高校毕业生人数逐年增加，据教育部统计资料显示，2002 年全国普通高校的毕业生人数为 145 万，2003 年为 212 万，2004 年为 283 万，2005 年为 338 万，2006 年为 413 万，2007 年为 495 万，2008 年为 559 万，2009 年为 611 万，2010 年为 630 万。而待就业大学毕业生人数从 2001 的 34 万增加到 2010 年的超过 100 万。这向我们预示，我国大学生就业难的形势在近几年依然处于相当严峻的局面。

（1）造成毕业生就业难的社会因素分析

① 现行教育体制的缺陷影响大学生就业的信心。有调查显示，大多数大学生认为他们自己在义务教育和中等教育的阶段锻炼的是“考试能力”，而非学习能力，培养的是“考试竞争”观，而非市场竞争意识，形成的是“成绩唯上”的理念，而非效率唯上的理念。这样的高中生来到高校学习，在现行高教体制下，上述结果被进一步强化。虽然现在高校都在推进就业、创业指导工作的开展，但是由于缺少经验，又没有系统和科学的理论来指导，往往停留于一门课程的开设，非系统性、零星拓展活动的开展，给予大学生的感觉是“这不重要”、“与学习无关”、“没有什么用”等，大学生们依然按照原来的“路径”走老路。尽管有极少数学生能“突围”出来，可他们之所以能突破过去是基于一种潜意识和对社会适应的本能，与高校教育模式之间无明显关联，特别是经管类专业以外的其他专业学生更是如此。

② 招聘单位用人观存在误区。由于大学生就业市场处于买方市场，招聘企业居优势地位，他们在招聘时往往设置一些不合理的门槛，岗位要求大专学历的招本科、本科学历的招硕士，甚至博士，与英语无关的岗位也开出过英语四级、六级的条件，导致用人单位人才高消费现象的滋生。这一误区产生有两个原因：用文凭、证书代替工作能力。工作能力的确很难在应聘现场全面了解，招聘人员为了能按时完成招聘任务，不可能花太多的时间去全面了解应聘者的潜在工作能力。那么用文凭和证书来证明应聘者是否有能力就成为一种简单便捷的方式了。这样做有两个好处：一是省时；二是可以为企业宣传增加噱头，以表明本企业员工整体素质高。只想用人，不想培养人的思想存在于大多数中小企业。在招聘时，这类企业用人条件之一便是要有工作经验。可对于刚刚毕业的大学生来说，有多少人具备呢（尽管这是教育现状造成的）？即使大学生在校期间实践过，所形成的经验不一定符合企业提供岗位的要求。这种现象之所以会产生，是因为：企业无员工培养的长期计划。等到企业招人时，一定是出现了岗位人员空缺，需要招人及时顶上去，否则就会出现一些不利于企业的结果，等等；另外，所招之人能马上上岗也就减少了企业培养成本和时间成本。企业担心培养的新人会跳槽，导致为别人做嫁衣的后果。这一担忧也是客观事实。

③ 经济发展不平衡导致不同地区就业竞争程度不一。从我国地区结构的角度看，东南经济发达地区一直是吸纳劳动力的主要地域。20 世纪 90 年代后期以来国家把开

发西部作为战略措施，但由于西部与边远省份在现实岗位提供、工资水平和生活条件、个人发展机会等方面的限制，大学毕业生的择业倾向依然是选择东部，西部地区巨大的就业空间尚没有形成对大学生的现实需求。近年来，团中央、教育部、财政部、人事部联合组织实施"大学生志愿服务西部计划"活动，录用大学毕业生为西部地区乡镇政府机构的国家公务员，但实际去西部工作的数量是相当小的，2006 年为 6500 人，2007 年为 7000 人，2010 年增加到 1.5 万人，仅占毕业生人数的 0.157%、0.141%和 0.23%，这对大学生就业的格局没有什么影响。

④ 部分领域用人存在歧视现象。在我国，部分领域里的企业、单位，如通信、电力、银行、自然垄断行业中的企业等用人存在歧视性政策，设置了一些无形壁垒。在这些领域里，企业单位只有极少数岗位或编外岗面向社会公开招聘，所设置的门槛尽可能高，因为有太多的人想得到这些机会。而其"内部人员"就职要求则低了许多，比如一个普通的银行会计，向外招聘时要求至少是本科生，而其内部人员可能一个中专生就可以了。这种做法保护了既得利益者，对整个就业群体来说是极不公平的，不能做到择优录用。这种不公平很容易被人认为是普遍现象，使毕业生心里产生一种无形的压力，进而影响其对就业的信心。

(2) 造成就业难的大学毕业生自身因素分析

① 毕业生主体意识不强，职业自我效能感低。调查发现，现阶段许多大学毕业生主体意识不强不再表现为找工作不积极、不主动，而是对自身认识的不足。这主要反映在以下两个方面：

首先，不知己——对自我不了解。很多大学毕业生不清楚自己拥有什么就业优势与不足，不知道自己喜欢什么职业不喜欢什么职业，不明白自己的专业如何为就业提供支持，只是抱怨自己读的学校不行，所学专业不好，简单地把学历文凭当成就业的唯一砝码。如此，竞争力自然不强，所遇困难自然增多。

其次，不知彼——不了解用人单位及其提供的工作岗位。在现行教育体制下，许多大学生除对学校的安排会认真对待之外，其他事务一概不闻不问，延续着"读书—考试"的学习生活模式，这样是无法形成职业素质的。现在的结果是，毕业生简单地将专业等同于职业，从而使得在求职过程中，把眼光仅仅停留于与专业名称相同的职位上。另外，由于学校能提供的实习机会总是有限的，大学生自己又不能很好地安排实践，导致他们对用人单位的岗位不熟悉，不清楚岗位职责是什么、其基本要求是什么、工作过程中会遇到什么样的困难等等。在现实求职中，毕业生就只能将自己的求职简历尽量多地投递，以希望哪个企业会看上自己。如此靠概率来求职，其困难可想而知。自我效能感总是和特定领域相联系。职业自我效能感便是自我效能感在职业领域的具体体现，即个体对自己能否胜任和职业有关的任务或活动所具有的信念。职业自我效能感对于个体的职业选择行为有着重要的影响。职业自我效能感的高低直接或间接地影响着个体的职业选择范围和对职业的态度。

② 缺乏市场竞争意识，"等、靠、要"的思想还有很大市场，甚至希望回到计划经济时代。当前，大多数毕业生能正视就业存在竞争这一事实，但是却不知如何去面对，也

就是说他们不具备如何展开竞争、如何获取竞争优势、如何掌控资源等方面的知识和经验。许多非经管类专业的学生在校学习期间很少接触市场经济相关知识，即使在大学生就业指导课程中，也没有把市场竞争这一内容与就业相联系。而经管类专业的学生又不能自觉将两者结合起来进行思考，这都导致学生走向社会时不知所措。大学毕业生求职方式最为普遍的做法是制作一份像样的简历，通过现场、网络、邮件的方式传递给用人单位，然后坐等，很少主动出击，积极与意向单位进行联系，加深招聘者对自己的认识。

③ 择业偏好趋同。同是大学毕业生，谁都想到大企业、知名企业、地理区位好的企业、有保障的企业就业。可是，这类企业能向社会提供的就业机会实在有限，而且开出的条件往往又很高，即便如此，这类企业的门槛还是被踏破。那些中小规模的企业则被毕业生作为第二选择或是最后选择。出现这种择业偏好有两方面的因素：一是客观因素。中小企业特别是私有制中小企业为"节省"成本，本应该给予劳动者的相应保障常常落空，这使得就业者缺乏安全感，不愿意进入这类企业；二是主观因素。"学成文武艺，货与帝王家"，"万般皆下品，唯有读书高"，不过是过时的理想，但现今不少学子还怀抱类似理想不放。对公务员考试趋之若鹜，宁肯在大城市漂着，也不要基层的就业机会。只问薪水多少，不问自己能力大小都是这方面的表现。在数以百万计找不到工作的高校毕业生中，也一定有主动失业者。

（3）就业价值观造成的就业困难

就业价值观就是人们对就业目的和意义的根本态度和看法。当今大学生的就业价值观，从大体趋势来说，对大学毕业生的就业造成许多困难，这主要表现在以下几个方面：

① 就业价值观趋向功利化。很多大学生在择业时，首先考虑的是单位的地点、奖金、住房等物质条件。只要是大城市，薪金高，其他问题都可以忽略不计。就连小城市都不是他们所要考虑的对象，更别说西部的许多欠发达地区了。其实，无论是现实的需要还是长远的发展需求，这些地区都需要更多的大学生。然而，正如前面的分析，这种想法造成大多数人到一些集中的区域求职，加大了这些地方就业竞争的压力。

② 就业期望值趋于理想化。随着高校的扩招，大学生已不再是天之骄子。然而，有些大学生在择业时仍然把自己当做时代精英来看待，没有对自己的专业及能力作出理性的评估，而是对自己的就业前景有过高的期望。据北京市一项调查显示，50.2%的北京籍毕业生和62.6%的非北京籍毕业生选择在北京地区工作，其中50%的毕业生希望到国家机关、科研单位、高等院校和其他事业单位工作，还有21.3%的毕业生选择到国有企业工作。许多大学生择业时过多考虑物质条件。这种价值取向在求职初期是很难实现的。

③ 就业定位兴趣化。偏重个人兴趣是职业生涯规划中影响职业发展的关键因素，但是现阶段社会所能提供的就业岗位并不能与每个人的兴趣相匹配。据调查显示，有23.6%的毕业生选择偏重个人兴趣，这与他们的生活、学习环境熏陶是分不开的。但是，兴趣是一个不确定的因素，特别是对于由校园人向社会人转变的大学生，个人兴趣

的动力往往是短暂的；同时，在当前的就业形势下，能够顺利找到一份适合自身兴趣的职业和岗位也是比较困难的。

5. 大学毕业生职业选择的具体策略

（1）从客观现实出发。职业选择必须从客观现实出发。首先要将个人的职业意愿、自身素质与能力结合起来，加以充分的考虑，估计一下自己能否胜任某项职业的要求，认真评价个人职业意愿的可能性，即进行准确的自我评价和定位。其次要对职业岗位空缺与需求作出客观分析。

（2）比较鉴别。首先，在职业和就业者之间进行比较，将职业对人的要求具体化，比如教师职业要求有较强的语言表达能力，艺术工作者要求有丰富的创作力等等。其次，在选出的多种职业目标中进行比较。自己的条件可能适合好几种职业，应当选出那些更符合自己的条件的、更符合自己特长和专业发展的、经过努力能很快胜任的职业。再次，将职业提出的各种条件进行比较。因为从事某种职业所需要的各种条件是有主次的，每个人进行职业定向时也是考虑多方面的，所以当个人的素质符合某种职业的主要条件时，职业选择就比较容易成功。

（3）扬长避短。在选择职业时，要清楚地知道自己的长处是什么，短处是什么。一般来讲，当职业与个人的理想、爱好、个性特点、专业特长最接近时，个人的主观能动性容易激发出来，因此，在选择职业时如果充分考虑到最大限度地发挥自己的专长，有利于个人全面发展等因素，走上工作岗位后，才有可能热爱自己的工作，才能把工作当做一件愉快的事情去做，才能卓有成效地开创未来。

（4）适时调整。是否依据以上三个策略作出的选择就不需要变化了呢？有的人可能当时的选择是对的，后来情况发生变化；还有的人在选择时考虑不够全面，在实践中行不通。这就要依据新的情况，适时调整，慎重地进行新的选择，以实现自己的职业生涯设计方案。适时调整的引申含义是：对自己心目中的理想单位和职业，如果不能一步到位，可以采取打好基础、抓住机会、分步跃进、逐渐逼近的策略。作为大学毕业生，应该树立有所作为的思想，如果客观现实不具备，就应该适时调整，创造时机使条件成熟。

大学毕业生的职业选择只是职业发展计划中的第一步，走好第一步固然重要，但未来的路还很长，也许还会面临更多的选择。正如管理大师彼得·德鲁克所说：对你而言，你所做的工作选择是正确的概率大约是百万分之一。如果你认为你的第一个选择是正确的话，那么就表明你是十分懒惰的。因此，一个人必须通过大量地、不断地搜寻和转变，才可能发现一条从心理上和经济上都令其满意的职业发展道路。

五、确定职业目标

良好的职业生涯规划可使我们充分认识自己，客观分析环境，科学地树立目标，正确选择职业，运用适当方法，采取有效措施，克服职业发展中的困难，从而获得事业的成功。职业生涯目标的设定，是职业生涯规划的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。生涯目标的设定，是在继职业选择、生涯路线选择后，人生目标的抉择。其抉择是以自己的最佳才能、最佳性格、最大兴趣、最有利的环境等条件

为依据。通常目标分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。短期目标又分为日目标、周目标、月目标、年目标；中期目标一般为3～5年；长期目标一般为5～10年。

1. 职业生涯发展路线的选择

在选择目标之前，我们应先确定自己的职业生涯发展路线。所谓职业生涯发展路线，是指向专业技术方向发展，还是向行政管理方向发展。不同的发展路线对从业者的素质要求不同，影响到今后的发展阶梯也不同。

在发展路线抉择过程中，可以针对下面三个问题询问自己：

我想往哪一路线发展？

我适合往哪一路线发展？

我可以往哪一路线发展？

职业生涯发展路线就如同一个发展阶梯，我们可以由低阶至高阶步步上升。例如，大学教师的职业生涯发展路线通常是：助教—讲师—副教授—教授；而在企业中，财务人员的职业生涯发展路线可以是会计员—主管会计师—财务部经理—公司财务总监。

每个人的基础素质不同，适合的职业生涯发展路线也就不一样，有的人适合搞研究，能够在专攻领域求得突破；有的人适合做管理，可以成为一名优秀的管理人员。基本上，有三种职业生涯发展路线可供我们选择，即专业技术型发展路线、行政管理型发展路线和自我创业。

(1) 专业技术型发展路线。专业技术型发展路线是指工程建设、财会、销售、生产、法律等职能性专业方向。它们的共同特点是：都要求有一定的专门技术性知识与能力并需要有较好的分析能力，而这些技能必须经过长期的培训与锻炼才能具备。如果你对专业技术内容及其活动本身感兴趣，并追求这方面的提高和成就，喜欢独立思考，而不喜欢从事管理活动，专业技术型发展路线是你最好的选择。相应的发展阶梯是技术职称的晋升及技术性成就的认可、奖励等级的提高及物质待遇的改善。如果你虽然在开始时选择了专业技术方向，但仍然对管理有兴趣，并且希望在管理领域作出一番事业，也完全可以跨越发展。即一开始从事某种技术性专业，不断积累充实自己的专业知识，打一下坚实的技术基础。然后，在适当的时候，转向专业技术部门的管理职位。事实上，现代社会中的很多地方都有这样的客观要求。

(2) 行政管理型发展路线。如果你很喜欢与人打交道，处理人际关系得心应手，并且由衷地热爱管理，考虑问题比较理智，善于从宏观角度考虑问题，并善于影响、控制他人，追求权力，行政管理型发展路线就是你最恰当的选择。把管理这个职业本身视为自己的目标，相应的发展阶梯一般是从基层职能部门开始，然后向中级部门、高级部门逐步提升，管理的权限越来越大，承担的责任越来越大。前提条件是你的才能与业绩不断地积累提高，达到了相应层次职位的要求。行政管理型发展路线对个人素质、人际关系技巧的要求很高。那些既有思维能力又善于处理人际关系的人，总是能够成为任职部门的主管干部，甚至做到组织分管技术工作的副总经理、总监、副院长、副厂长等高层职位；而那些虽然善于处理人际关系，但是欠缺思维分析力，以及感情耐受力较差的人，却只能停留在低层领导岗位上，可见不断地学习使自我提高是多么重要。

（3）自我创业。现在，有很多人选择了自我创业的道路。创业自有快乐，但创业路途中的艰难也不是常人能够想象的。客观上，要有良好的机会和适宜的土壤，主观上，创业人不仅要有强烈的创造与成就愿望，而且心理素质要高，能够承担风险，并善于开拓创新。

2. 认真分析，确定自己的职业目标

（1）确定职业目标的前提是要分析了解自己。你最想做什么，即在过去和现在你一直都不曾放弃的、一直追求的事情。你能做什么？分析自己所学专业、知识、工作经验、技能、思维方式等，选出你适合做的、你能做的事情。你期望做什么？在分析清楚的职业领域中，你期望自己达到的最高目标是什么？

（2）确定职业目标的方法是漏斗法。根据你最想做什么，确定自己的职业方向，再用漏斗法进行职业目标定位，先确定一个广泛的职业领域，如医学领域、建筑领域、经济领域、文字工作等，再确定已选择领域中的特定职业，如文字工作者包括记者、作家、编辑、秘书、自由撰稿人、宣传工作者等。你可选其中某项工作作为自己的职业。确定工作地区，是城市还是农村，是沿海还是内地。确定自己要达到的本职业的最高目标是什么，如选择当记者，最高目标是中央电视台首席记者。

（3）确定职业目标的步骤。职业目标需要自己一生不懈地追求才能达到，并非一毕业，运气好，马上就能实现，它需要自己一步一个脚印，踏踏实实地走下去，才能实现。其基本步骤是：第一，进入这个职业领域，从事与本职业有关的工作，如你的职业目标是外企的财务总监，你毕业后就一定要设法进入一个外企，做会计或出纳工作；第二，不断进取，不断提升自己的工作档次，从会计到主管会计，再到财务经理等；第三，实现自己的职业目标，做财务总监。

3. 确定职业目标要注意的问题

（1）职业目标的明确性。职业目标是特定的，是在现有职业、行业或企业基础上的目标，并且是一个具体的职业，如总经理不是一个职业目标，保洁公司总经理则是一个职业目标。

（2）职业目标的可实现性。你所确定的职业目标一定是现在有人在做或做过的工作角色，不能超越时代和现实，确定的职业目标一定是这个时代和社会已有的职业，要在了解职业需求的基础上作出选择，不能凭空造出一个职业目标来。

（3）职业目标的个体性。职业目标的确定一定要是自己喜欢的、适合自己的东西，不能人云亦云，更不能好高骛远，不切实际。

（4）职业目标的时间性。要尽早确定职业目标，在大学一年级就应该分析明确自己的职业目标，以便有的放矢地做好充分准备。实现职业目标要科学合理安排，不能急，它可能需要几年、十几年，甚至是一生的追求。

4. 制定职业目标的依据和方法

首先，制定职业目标要以职业定位为依据。职业定位即综合自我认知和职业环境认识的内容，分析寻求自身优势与职业机会的最优匹配方案。其次，在职业定位的基础上，按照以上阐述的制定职业目标的原则，可采用将目标分解的方法来进行确定。一般

来讲，按职业规划的时间跨度可将职业目标分解为：长期职业目标、中期职业目标和短期职业目标。如"我要成为一名高校的计算机网络专业教授"是长期职业目标，"我打算本科毕业后继续攻读本专业研究生"是中期职业目标，"本学年我要通过四级英语考试"是短期职业目标。

(1) 长期职业目标通常指职业生涯的顶点。它要求我们按照职业定位，放眼未来。挖掘自己内心深深渴望并愿意奋力追求的东西，预测自己在职业生涯中取得的最高成就。

(2) 中期职业目标。它通常是指规划期限在五年左右，由各个短期职业目标组成，又为实现长期职业目标打下基础的阶段性目标。中期职业目标要指向长期职业目标，并有比较具体的完成时间。也可以作适当的调整。

(3) 短期职业目标。它通常是指规划期限在一到两年左右的一些具体的、操作层面的、指向中期职业目标的阶段性目标。短期职业目标要切合实际，有具体的完成时间，通常以获得相关证书、通过有关考试等为标志。为实现中期职业目标而制定的各个短期职业目标，可按时间先后分阶段列出。同一阶段的短期职业目标不应制定得过多，选择主要的一两个较为适宜。

职业生涯规划从短期目标到中期目标，再到长期目标，如同台阶一步步拾级而上。值得注意的是，在实际操作中，时间跨度太长的规划由于环境和个人自身的变化往往难以把握，而时间跨度太短的规划意义又不大。所以人们一般把个人职业规划的重点放在五年左右的中期职业规划上，这样既便于根据实际情况设定可行目标，又便于随时根据现实的反馈进行修正或调整。对于职业院校学生来讲，在进行职业生涯规划时可以制定出长期职业目标，但不建议对长期职业目标进行详细的分解。重点应放在五年左右的中期职业目标上，并将其细分为各阶段的短期职业目标。

对以上因素进行综合分析后，可以确定自己的职业目标，并在此基础上制定出大学期间的阶段目标。如一年级目标：初步了解职业，转变学习方法，适应大学生活方式；二年级目标：确立专业思想，提高基本素质和能力；三年级目标：搜集职业信息，确定考研还是就业；四年级目标：顺利毕业，成功就业。

六、制订行动计划与措施

明确了职业生涯目标以及大学生涯的目标后，就可以开始着手制订具体的计划。在制订过程中应从以下几个方面考虑：

1. 计划制订应考虑的内容

(1) 为达到职业目标应具备的知识体系。在大学阶段及今后的工作中要不断强化自己的专业知识与相关知识，要在专业领域内有专精的、其他人无法取而代之的专业优势。例如，会计学专业应具备的知识是：较强的现代财务会计专业知识、税务知识、金融知识、经济学知识、管理知识、法律知识、信息技术知识、外语知识等与之相关的一切知识。

(2) 为达到职业目标应培养的能力。一个人的能力主要是指他的思维能力和实践

能力。思维能力是人的能力结构的核心，是各种能力中最重要的一种。在知识创新、科技创新中，形象思维、直觉思维起着关键性作用。正如爱因斯坦所说："高等教育必须重视培养学生具备思考探索问题的本领。人们解决世界上所有问题是使用大脑的思维能力和智慧，而不是搬书本。"因此。大学生应重视培养自己的科学思维方式。培养科学思维方式的途径有：坚持哲学理论和哲学思想的学习，用心进行知识的积累，勤学、好问、静思，增强艺术涵养。在就业市场中，拥有社会所需要的专业知识，又具有多种较强能力的毕业生是用人单位感兴趣的。大学毕业生应具备的实践能力有：表达能力、实际操作能力、人际交往能力、社会适应能力、组织管理能力、决策能力和创新能力等。这些能力可以考虑通过参加社团活动、暑期实践、毕业实习、组织某项活动等来提高。

(3) 为达到职业目标培养良好的心理素质。除了正常的智力外，应具备意志坚强、情绪稳定、行为适度、人格健全、人际和谐等素质。培养良好心理素质的途径：掌握知识，开发智力；培养良好的非智力因素，即培养良好的兴趣、情绪情感、性格、意志、价值观；培养健康的心理。同时，制订计划时要考虑到自己喜欢的专业、领域、兴趣及职业方向。

2. 计划制订时应注意的事项

目标无法实现，很大程度上是因为我们的计划设想得不够周详。因此，好的个人计划应有具体的步骤，它能引领你一步步朝目标迈进。为了使计划顺利进行，不妨参考下列的建议：

(1) 计划内容简单且容易遵循。计划需详细地指出将完成的工作，这样才能知道该计划是否对自己有用。

(2) 目标设定实际且易达到。如果你的野心太大使计划遥不可及，则可能会遭受到挫败。

(3) 以正面的态度陈述自己的计划。与其说"不会去做什么"，不如说"将会去做什么"。

(4) 计划的设计能让自己独立执行，别让自己的计划受到别人的牵制。

(5) 描述特定的行动步骤。要做的事愈明确，就愈能了解是否能够完成，应以一张进度表标示行动的步骤。

3. 如何保障实施

具体计划制订完成之后，就需要瞄准目标、全力以赴，以实际行动致力于计划的执行。在执行过程中，为了保障计划的实施，应对自身和规划进行以下几个方面的有效管理：

(1) 学会自身管理

① 树立正确的人生观。良好的品德是大学生择业的最大资本。②有吃苦耐劳和敬业精神。劳动素质差、眼高手低、不愿做具体的工作，这是造成学用分离的重要原因。③掌握学习方法，树立终身学习的观念；保持积极心态，勇于承担责任。我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。一项任务刚开始时的心态决定了最后有多大成功的可能性，这比任何其他因素都重要。④积极参加

各种活动，提高自身能力，培养团队精神。现代社会越来越需要依靠集体的智慧和力量，发挥团结协作精神。大学生不但要具有组织管理能力，还要处理好人际关系，善于与他人合作共事；不但能领导别人，还要能被别人领导。

(2) 学会管理时间

时间对每一个人都是公平的，为什么有的人成功了，而有的人却碌碌无为，这就是时间利用的不同带来的结果。学会通过制订工作计划有效地利用时间，是实现目标的关键。在管理时间的过程中应注意以下问题：

① 目标要明确。目标明确才能在一大堆的事情中分清轻重缓急，才能用更多的时间来做最重要的事情，才能逐步接近目标。为了在最短时间内实现更多想要实现的目标，须把本年度、本学期、具体到每一天的目标写出来，找出一个核心目标，并依次排列重要性，然后依照目标设定一些详细的计划，并依照计划执行。

② 学会统筹安排。准备一张总清单，把所要做的每一件事情都列出来。根据事件的性质、进程，合理调配现有资源，在最短时间内做得更多。同一类的事情最好一次把它做完；假如做纸上作业，那段时间都做纸上作业；假如是在思考，这一段时间只作思考；打电话的话，最好把电话累积到某一时间一次把它打完。当重复做一件事情时，就会熟能生巧，效率一定会提高。

③ 做好“时间日志”。花了多少时间做哪些事情，把它详细地记录下来。把每天花的时间一一记录下来，这样会发现浪费了哪些时间。只有找到浪费时间的根源，才有办法改变。

④ 善于吸取间接经验。人们获取知识有直接经验和间接经验两部分。但更多的是学习间接经验，学习书本知识。只有通过学习书本知识这一间接经验，人类文明才得以传承，社会才得以进步。要虚心听取别人的成功经验，学习真正的顶尖人士；选择你所接触的对象，这会节省很多时间。假设与一个成功者在一起，他用了四十年时间成功，你跟十个这样的人一起，你就浓缩了四百年的经验。另外，在管理时间的时候，还有一个重要的原则需要关注：尊重每一件事，包括对休闲的尊重。做工作的主人而非奴隶，要分清是“你”在做“事”，还是“事”在做“你”。

七、评估与反馈

进行职业生涯评估的根本目的就是让自己时刻保持最佳状态，在通向最终目标的职业生涯大道上跨越障碍，走得直，走得快，走得稳，谋求可持续的发展。

世界每天、每时都在发生变化。社会经济结构的发展、科学技术的飞跃、政治形势的突变、国家政策的调整、法律制度的完善、所在企业组织的制度调整、领导人更换、产品方向调整，乃至个人家庭、健康、能力水平的变化，无不影响到个人职业生涯的发展，并直接影响到个人职业生涯规划的执行过程和结果。先前计划的不完整、对自我和环境认识的不全面、未能坚持计划、策略方案的失误、没能调动起全部力量等等都可能导致预期目标的流产。这就要求我们必须自觉地总结经验和教训，不断修正策略，甚至必要时修正目标。

进行职业生涯评估可以根据自己的短期规划，在每一个规划阶段进行一次系统全面的评估，如每年或每半年进行一次。在学习工作努力一段时间之后，有意识地回顾得失，检查验证前期的策略措施执行效果，纠正分阶段目标中出现的偏差。

评估可以参照各类短期、中期预定目标和实际结果比照而行。一般来说，任何形式的评估都可以归结为自我素质和行为对现实环境的适应性判断，特别是针对变化的环境，找出偏差所在，作出修正。

（1）抓住最重要的内容。在我们的评估过程中也不必面面俱到，而是抓住一两个关键的目标和最主要的策略方案进行追踪。在职业生涯的某一阶段，1 年、2 年内，或者 3 年、5 年内，总有一个最重要的目标，其他目标都是指向这个核心的，你完全可以通过优先排序，重点评估那些可能达到这个核心目标的主要策略的执行效果。

（2）分离出最新的需求。针对变化了的内外环境，要善于发掘最新的趋势和影响。俗话说“跟上形势”，对于新的变化和需求，要弄清怎样的策略才是最有效而且最有新意的。

（3）找到突破方向。有时候，在某一点上取得突破性的进展将使整个局面发生意想不到的改变。想一想，先前规划中的策略方案，哪一条对于目标的达成应该有突破性的影响？达到了吗？为什么没达到？如何寻求新的突破？

（4）关注最弱点。管理学中有个著名的木桶理论，即一只沿口不齐的木桶，其容量的大小，不取决于最长的那块木板，而取决于最短的那块木板。在反馈评估过程中，当然要肯定自己取得的成绩与长处，但更重要的是切合变化的环境，发现自己的素质与策略的“短木板”，然后想办法修正，或者把这块短木板换掉，或者接补增长，唯有如此，你的职业生涯这只桶才能有更大的容量。

要根据评估的结果进行目标和策略方案的修订。修订的内容包括：职业的重新选择；职业生涯路线的选择；阶段目标的修正；实施措施与行动计划的变更等等。通过反馈评估和修正，应该达到下列目的：对自己的强项充满自信，对自己的发展机会有一个清楚的了解，找出关键的有待改进之处，为这些有待改进之处制订详细的改善计划。

总之，职业生涯规划是一个持续动态的过程，有效的职业生涯规划需要不断地反省修正职业生涯目标，反省策略方案是否恰当，是否适应环境的改变，以作为下一轮规划的参考依据。

第二节 职业生涯规划模式与方法

一、职业生涯规划模式

模式意指解决某一类问题的方法论。把解决某类问题的方法总结归纳到理论高度，就是模式。在职业生涯发展历程中，个人对自己的个性特点或职业与教育环境资料进行探索，掌握环境资源，在此基础上确立生涯目标。在面对各种生涯选择事件时，针

对各种资料和机会进行评估，形成生涯决定，进而承担生涯角色，以达到生涯适应和自我实现。对如何做好职业生涯规划，中外学者进行了深入研究，提出了不同模式。

1. 三角模式

美国伊利诺伊大学的斯威恩(R. Swain)教授为帮助大学生对自己的职业生涯制订一个良好的规划，提出了一个职业生涯规划的三角模式，他认为职业生涯目标的决策来自三个方面的依据："自我"、"环境"和"教育与职业"。职业生涯规划的过程，就是通过价值观、个人兴趣、个人风格的自我评估，结合来自家庭和环境等社会背景的助力或阻力的分析，再根据在教育、职业的实践、考察中树立起来的榜样，逐渐发展对自己职业生涯的认同，最终建立起自己的职业生涯目标(见下图)。该模式有三个三角和一个圆形组成。圆形是该模式的核心，表示个体要实现的职业目标，它深受环绕的三个三角形的影响，每个三角形都是职业生涯规划的要点。职业决定联结着圆形和三角形，由生涯决定形成最终的职业目标。

第一个三角指的是自己，包括能力、性格、兴趣、需求、价值观。

第二个三角指自己与环境的关系，包括助力和阻力因素、家庭因素、社会经济因素等。

第三个三角指教育与职业的资讯，包括参观访问、文书资料和演讲座谈等。

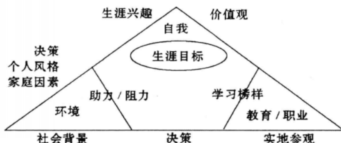


图3—1 斯威恩职业生涯规划三角模式

2. "五W"模式

许多职业咨询机构和心理学专家在为别人进行职业咨询和职业规划时，常常采用的一种方法就是"五W"的思考模式，从自己是什么样的人开始，顺着这个问题一直问下去，共有五个问题。

(1) Who are you?

(2) What do you want?

(3) What can you do?

(4) What can support you?

(5) What can you be in the end?

回答了这五个问题，找到它们的最高共同点，大学生就基本上有了自己的职业生涯规划。对于第一个问题"你是什么样的人"，应该对自己进行一次深刻的反思，有一个比

较清醒的认识，列出自己的优点和缺点。第二个问题“你想要什么”，是对自己职业发展的心理趋向的检查。每个人在不同阶段的兴趣和目标并不完全一致，有时甚至是完全对立的。但随着年龄和经历的增长，则会逐渐固定下来，并最终锁定自己的终生理想。第三个问题“你能干什么”则是对自己职业能力与潜力的全面总结。一个人职业定位的高低要归结于他的能力，而他的职业发展空间的大小则取决于他的潜力。对于一个人潜力的了解，应该从几个方面着手去认识，如对事物的兴趣、做事的韧力、对事物的判断力以及知识的结构等。第四个问题“环境支持或允许你干什么”，这种环境支持在客观方面，包括学校当地的各种基本情况，比如经济发展、人事政策、企业制度、职业空间等；主观方面则主要包括同事关系、领导态度、亲戚关系等。两方面的因素应该综合起来看。大学生在做职业选择时，有时会忽视主观方面的原因，因此，没有将一切有利于自己发展的人际因素综合起来考虑，从而影响了自己的职业契入点。而在国外通过同事、熟人的引荐找到工作是最正常，也是最容易的。明晰了前面四个问题，就会从各个问题的答案中找到对实现有关职业目标有利和不利的条件，列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标，那么第五个问题有关“自己最终的职业目标是什么”，自然就有了一个清楚明了的框架。

3．大学生职业生涯规划的心智模式

心智模式，也译作心智模型，是美国麻省理工学院心理学家彼德·圣洁博士在《第五项修炼》这本著作中提出来的心理概念，它是指一种深植于人们心中的对周围及世界的看法及所采取的行动。人们在进行职业生涯规划、探索职业世界的过程中，根据其对个人及职业环境独一无二的体验，慢慢发展出一套潜在的理解结构，有意或无意地使个体对内部自我及外部职业世界产生出一些期望，并帮助个体更快规划自己的职业，这就是职业生涯规划心智模式。

大学生职业规划的心智模式的概念内涵体现为关于职业规划的结构化的知识和信念。大学生历年来所受的教育、经历的体验逐渐积淀，使其拥有了组织化了的关于自我及职业的信息和知识结构，这可以帮助他们在尽可能短的时间内合理地规划自己的职业。同时，大学生对自我内部环境、外部学习环境、职业环境的直接经验和间接经验过程中，对相关信息和事物产生解释性的思想，经过一段时期形成了较为稳固的认知反应，这种认知反应是大学生对待职业生涯规划过程的信念。

心智模式是个体探索外在世界时对某一关键事件所持有的根深蒂固的态度和想法，职业生涯规划的心智模式的内容是多元的，它与职业生涯规划的要素相扣，包括对这些要素的知识与信念。首先，是对自我及环境的认识，即知己、知彼。知己即要充分把握和了解自己，包括清楚自己所追求的职业目标、自己的兴趣、能力、工作价值观以及性格等等。知彼即不但要了解职业的分类和内容、职业所需的能力、各类职业发展情况、职业所需的特质等，还要拥有关于人际交往方面的知识。

职业生涯规划虽是个人行为，但大学生也属于一个社会团体，必然存在着竞争与合作，而且绝大多数人的职业活动都是在与他人的合作与互动中完成的。同时大学生还未完全脱离原有的家庭，同家人、老师的人际互动也深刻影响着其职业选择与规划。因

此，大学生进行职业生涯规划的心智模式内容中不仅要了解自己的角色定位，而且要熟悉与同伴、家人、师长在交往中应具备的知识、技能，了解这种人际交往互动对自我发展的作用。大学生只有具备必要的人际关系的知识才能实现与他人之间的建设性沟通。人际关系的知识不仅涉及个人资料与职业或升学资料的整合，还有善于用个人的基础资源，增加职业生涯发展的意识，包括父母、家人、师长、朋友的协助，社会资源的助力，来自不同意见的限制和阻力等。

其次，大学生的职业生涯规划心智模式还必须拥有关于职业规划过程的信念。对于职业生涯规划，个人要有对自我及环境资源的重要性的认识及把握，要有对职业规划相关行动与策略的了解与把握。因此，这种对职业规划的信念体现为认识职业规划的重要性、有了解自己及环境的自觉、有对人际关系重要性的体认和以此作出相关努力的自觉等。最后，要有对职业生涯规划目标决策及行动的知识与信念。要有对职业规划的相关决策知识，即对规划目标、阶段和具体实施方法的知识。同时要有对职业生涯决策的信念，包括明确行动策略在职业规划中具有重要地位、明确职业决策体现为最终的行动以及具体规划行动的实际实施情况等。

总体而言，大学生职业生涯规划的心智模式的内容应包括关于职业生涯规划的知识与信念两部分，针对职业生涯规划的要素，职业生涯规划的心智模式体系中，知识与信念也是针对职业规划各要素的知识与信念，其关系可概括为：

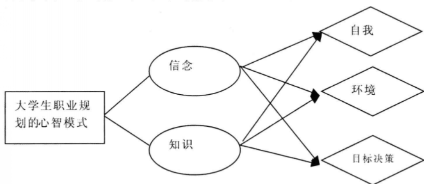


图 3—2　大学生职业生涯规划心智模式

大学生职业生涯规划的心智模式所要阐述的理念为：

(1) 对环境的了解程度和人际关系的优劣显著影响大学生的职业信念。

大学生对职业环境的了解、把握深刻影响着他们观念的形成，对职业环境了解越充分，大学生对待职业的看法就越开放、越理性，职业观念会更开放稳定、更具策略性；同时良好的人际关系使大学生在职业生涯规划中更为理性与开放。

(2) 对环境的了解程度和人际关系的优劣影响大学生职业目标的设定。

在职业生涯规划中，大学生在对自己职业目标相关知识的储备方面受他对职业环境的认识及其人际关系的优劣影响，对职业环境越充分了解，越能设置更为合理有效的目标；同时，良好的人际互动对大学生职业目标的设定、把握起到重要作用。

(3) 对环境的了解以及专业乃至行业的发展制约大学生知识的储备。

在职业生涯规划进程中，对将来职业环境的了解越充分、本行业发展越好，大学生的职业生涯规划的相关知识掌握就越充分。

(4) 专业发展制约大学生的自我认识。本专业及行业的发展促使大学生更多地自我认识、探索，促使他们更加了解自己。

第三节　独立学院大学生的职业规划

近年来，我国的独立学院发展较快。它促进了高等教育资源特别是优质资源的充分利用，加快了高等教育大众化、现代化的进程，有效地缓解了高等教育发展与国家、社会需要之间的矛盾。独立学院已经成为我国高等教育的重要组成部分。截止到 2010 年 11 月，经教育部批准设立的独立学院就有 323 所，在校生超过 200 万人。一些省市独立学院的规模发展较快，其招生已形成"三分天下有其一"的规模。独立学院作为我国高等教育办学体制改革创新的一种新办学模式，由于性质独特，其毕业生就业就显得尤为重要。

一、独立学院学生的特点

1. 个性特征鲜明，能力特长突出

独立学院的学生大多为"80 后、90 后"的独生子女，家庭经济条件相对较好。这些学生社会阅历相对较广，在人际沟通能力、组织协调能力以及创造能力方面有一定的优势，个性能够得到良好的发展，在文娱、体育、电脑、英语等方面有较为突出的特长，并在性格、气质、情绪、兴趣、意志等个性特征上表现出更广泛的多样性。当前，独立学院在人才培养定位上普遍以培养为地方经济建设服务的应用型人才为主，应用型人才的培养需要知识面较广的学生为基础。

2. 理想远大，生活定位高

独立学院中的部分学生从小生活在较高社会地位和较好的生活条件下，人生定位较高，对生活的期望值较高，不甘于人下，希望成为不平凡的人，求新、求异意识比较强，注重个人发展与成才。所以，一些毕业生产生了不符合市场化要求的就业观念，不是立足于选择最能发挥自己的作用、实现自身价值的岗位，而是热衷于行政事业单位，报考公务员系列，愿意选择"铁饭碗"的终身制职业，不愿到乡镇企业或私人企业去就业。择业地点多选择在东部沿海发达城市和地区，基层和农村则很少或不予考虑。大多数毕业生在就业时，幻想尽快能够得到高工资、高待遇，往往不能从头做起，以至于不能应对市场的变化，在就业市场上四处碰壁。

3. 家庭经济基础较好，高消费现象严重，但独立生活能力较差

在相关调查中，有 76% 的大学生认为，就业与自身的素质有关系。在独立学院的学生中，城镇家庭中，父母上班族居多；农村家庭中，大部分为家中有企业的、或做生意

的、或家中农业收入较稳定的。所以，入学后，大部分学生存在着高消费现象，生活上一部分同学搞攀比。由于优越的家庭条件，一些学生学习动力不足，专业技巧掌握不透彻，外语水平不高。还有些同学迷恋网络，不愿参加学校组织的各项活动，实际动手能力较差。

4. 学习成绩一般，基础不扎实

纵观全国普通高校的录取情况可以看到，独立学院被确定在本科第三批次上。学生的基础知识掌握较差，偏科现象严重。从而注定了独立学院的学生群体的文化功底相对较差，而且在文化素质方面也表现出较大的差异。

二、独立学院学生就业所存在的问题

随着高等院校招生规模的不断扩大，高等教育由“精英化”向“大众化”转变，昔日的天之骄子也面临着越来越激烈的就业竞争压力。在毕业生数量逐年大幅度增长的同时，高校毕业生待业现象也开始出现，而且数量也有逐年上升的趋势。随之而来的大学生就业问题引起社会的广泛关注，大学生就业难也成为高等教育管理的热点问题。

在全国就业形势不容乐观的情况下，独立学院毕业生开始大量走向人才市场，独立学院因此面临着巨大的就业压力。由于独立学院的特殊性质，招生和就业对其有特殊意义。从独立学院近几年毕业生就业情况来看，普遍存在以下问题：

1. 由于生源质量相对较低等原因，独立学院学生综合素质能力相对较弱

如，学生思想道德素质不高，责任心不强，缺乏上进心，知识结构不合理等，这些因素导致用人单位对独立学院的毕业生的能力及质量存在顾虑。

2. 社会对独立学院认知度不高

独立学院办学时间短，社会影响小，用人单位对独立学院办学情况和毕业生各方面的素质、能力、特点不甚了解。这在人才市场供大于求的今天，直接影响了用人单位聘用独立学院毕业生的比例。比如，在毕业生双选会上，同一所大学的二本、三本学生同时应聘某一单位，在笔试、面试、综合素质评定后，三本的学生都达到了要求，但最终用人单位知道是三本学生后，还是放弃了。甚至有很多经济发达地区的省市明文规定三本学生不能落户。这对三本学生是一个很大的冲击和打击，使之对就业产生消极影响。

3. 学院就业指导工作不完善，就业渠道狭窄

首先，独立学院的就业指导工作起步较晚，缺乏专业工作人员，工作经验不足，很难开展有针对性的就业指导工作。其次，由于独立学院办学历史较短，与用人单位联系不够密切，缺乏广泛的社会资源，学生就业渠道的拓展难度很大。再次，独立学院普遍未能单独为毕业生举办较大规模的招聘会，依托母体学校的招聘会对独立学院的学生冲击大。和一、二本学生同台竞争，使很多学生产生自卑心理，不敢面对应试能力的挑战而放弃。

4. 学生就业心理存在误区

由于独立学院的学生因投资成本高、理论水平偏低、社会认可度不高等众多因素，在求职过程中容易滋生期望值偏高、看重经济利益、理想与现实相脱离、消极自卑情绪

较重、依赖心理等就业心理误区。

三、独立学院学生职业生涯规划现状

独立学院学生对职业生涯规划认识不足，许多学生在当初高考填报志愿时，混淆职业与专业的区别，选择专业时带有一定的盲目性，部分学生在大学期间对自己将来的职业没有规划，对自己的发展规划不明确，不能运用职业设计理论，规划未来的工作与人生发展方向，这种情况严重影响了学生对就业的提前准备和准确定位。目前大多数独立学院缺乏相应的职业生涯规划咨询机构，没有正确地按照职业生涯规划理论，从多方面对独立学院学生将来的职业规划提供科学的指导。如何在激烈的竞争中胜出，谋求到合适的工作，是每个毕业生都不得不面对的问题，因此职业生涯规划的工作刻不容缓。

1. 学生职业生涯规划意识淡薄

据《职业》杂志报道，在该杂志与搜狐教育频道共同设计的“大学生职业指导现状”调查中，呈现出以下现状：过半毕业生进入中小规模企业就业，52.4%的大学生找工作依赖学校和家人，大学生多数没有职业规划。独立学院由于办学招生特点，学生入学成绩普遍较低，自主学习愿望不强，厌学情绪明显，自律意识淡薄，他们在职业生涯规划意识上更是稍逊一筹。

2. 学生对职业生涯规划存在错误认识

独立学院大学生张扬个性，颠覆传统，生活阅历缺乏，总以为职业生涯规划是毕业时要考虑的事情，职业生涯规划还停留在理想层面，目标远大但缺乏可操作性。对职业生涯规划的确切含义和重要意义认识不清，大多数学生对自己未来的职业方向没有任何打算。

3. 学校对职业生涯规划重视不够

独立学院作为新生的高等教育办学方式，其精力和财力主要集中在学院基础建设、硬件建设、招生、学科建设、师资队伍建设、人才引进等方面。独立学院还没有充分重视大学生的职业生涯规划，没有把大学生职业生涯规划纳入到大学生培养和教育工作当中去，在涉及大学生职业规划的经费投入、关注程度和措施等方面没有给予足够重视，而仅仅是浮于表面，流于形式。

4. 学生缺乏专业职业生涯规划指导

现在，很多高校没有专业的职业生涯规划师，一般由就业指导的工作人员或者辅导员担任。很多学生上大学是父母、老师帮助选的，专业也是父母、老师帮助选的，找工作，同样是父母选的，或者是已经安排好的。这些人从来没有根据自己的情况选择过。众所周知，这些指导者在职业生涯规划方面知识也是十分匮乏的，方式方法也是不尽科学的。

四、独立学院学生职业生涯规划应注意的问题

1. 学生方面

独立学院学生普遍存在自我认知不足、职业意识淡薄以及不能科学制订个性化的职业生涯规划等问题，这对其将来更进一步地实施职业生涯规划有很大影响。因此，从学生个体而言，应采取以下改进措施：

（1）有效提高自我评估水平，增强环境辨析能力。

自我评估是为了更好地认识自我、了解自我。只有清楚地对自己的职业兴趣、性格、能力等进行全面的了解，认识到自己的优势与劣势，才能对自己的职业方向作出一个正确的选择。因此，开展大学生职业生涯规划教育，首先必须提升自我评估和定位的能力。对自己的认识一般都是来自于自己和他人对自己的评价，但自我和他人的评价非常笼统、模糊，它是一种不标准的、非正式的、仅仅是定性的一种自我认知方法。当然，我们要善于利用这种方法，取其精华，去其糟粕，促进自我认知。一方面，我们可以通过引进职业测评系统来帮助学生客观地了解自我，借助于职业兴趣、性格测验以及职业能力测试等，客观地反映学生的职业倾向、职业兴趣、性格、能力，这些对学生合理选择职业有较大的现实意义。如智力测验：韦克斯勒智力测验，瑞文标准推理测验；创造力测验：吉尔福特测验（测验发散性思维）、托兰斯创造性思维（主要测验流畅性、灵活性、独创性、精确性 4 个变量）；职业兴趣测验：霍兰德职业兴趣量表（VPI 职业偏好量表、SDS 自我导向搜寻表）等。另一方面，通过家长、老师和同学的评价来帮助学生估计自己的能力、评价自己的智慧、明确自己的优势、衡量自己的差距、了解自己的优点、清楚自己的缺点。以此避免规划的盲目性，科学合理地规划自己的职业生涯。

环境辨析主要分内外环境因素对自己职业生涯发展的影响，包括社会环境、行业环境、企业环境和职业环境辨析。所以，在制定个人的职业生涯规划时，一定要结合特定的环境辨析、环境的发展变化情况以及环境中的机会与危机。环境辨析的核心是职业分析，包括对职业的前景、职业的能力要求等的分析。

（2）合理选择理想职业目标，确定自身发展路线。

职业生涯目标指出了大学生个人未来职业发展的方向，是职业生涯的方针和纲领，对大学生个体的职业生涯有着重要影响。职业生涯目标的设置应当建立在自我剖析、机会评估和自我定位的基础上，做到符合自身特点、符合组织和社会需求，注意长期和短期相结合，并能协调统一职业目标、生活目标、家庭目标等。理想职业生涯目标首先源于个人的志向。所谓志向，就是个人对未来的憧憬中那些感觉最强烈的，随着自身成长不但不衰减、忘记，而且越发渴望实现的东西。当个体明确了志向，也就有了人生的目标，个体的人生观、兴趣、知识结构等就会逐渐向着这个志向靠拢。当然，志向的明确不是一蹴而就的，而是随着时间推移，不断积累沉淀得到的。

一个人的职业生涯是一个长期的过程，很难具体实施，但我们可以将整个人生职业生涯规划分成几个长期规划，长期规划再分成几个中期规划，中期规划再分成几个短期规划，一步步来实现它。与此相对应，职业生涯目标的确定也包括长期目标、中期目标和短期目标的确定。一般先要根据个人的专业、性格、气质、价值观以及社会的发展趋势等确定自己的人生目标和长期目标，然后再把人生目标和长期目标进行阶段化、细化，根据个人的经历和所处的环境制定相应的中期目标和短期目标。

(3) 全面强化专业知识水平，提高职业竞争能力。

要想在激烈的社会竞争中实现自己的目标，体现人生价值，大学生必须全方位提高社会所需要的专业知识水平，增强职业竞争能力。首先，要科学建构合理的知识结构。在现代社会中，知识已经成为一种非常重要的资本，人们常把一个人掌握知识的多少作为衡量其水平高低的标准。因此，在制定职业生涯规划时，大学生要根据职业和社会不断发展的具体要求，将已有知识科学重组，建构合理的知识结构，最大限度地发挥知识的整体效能。这就要求学生要不断加强专业知识的学习，夯实理论基础，强化各种专业技能。既能很好地适应社会需要，又能充分体现个人特色；既能满足专业需求，又有良好的人文素养；既能发挥群体优势，又能展现个人专长。其次，要努力培养综合的实践能力。目前，用人单位对"一专多能"型毕业生特别青睐，大学生的综合能力和知识面是用人单位的选择依据，不仅考核其专业的知识和技能，还考核其综合运用知识的能力、社会适应能力和与人沟通的能力等。大学生进行职业生涯规划，除了构建自己合理的知识结构外，还应具备从事本行业的技能和某些专业能力。因此，大学生只有将合理的知识结构和社会需要的综合能力结合起来，着重培养自己的决策能力、创新能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力等，才能在激烈的就业竞争中取得相对的优势。最后，要增强心理承受和耐挫折能力。大学生在择业过程中会碰到各种障碍和挫折，应学会以比较冷静和坦然的态度正确对待，学会自我欣赏与自我接纳，对自己的行动维持认可态度，敢于竞争，不怕失败。这就要求学生要建立良好的人际关系，维护和增强心理健康，树立正确的世界观、人生观、竞争观，磨炼坚强的意志，多方面体验社会生活，培养积极乐观、健康向上的人生态度，进而提升职业竞争能力。

2. 学校方面

(1) 更新职业生涯规划观念，整合协调家庭、社会资源。

在终身教育理念的指导下，教育不仅要重视培养学生的学习能力，也要重视培养学生的价值观。高校要树立以人为本的教育理念，充分认识做好学生职业生涯规划不仅仅是学校的事，还应该重视如何有效地整合社会资源及家庭资源，从而使之成为加强大学生职业生涯规划教育的重要突破口。

首先，以生源地家长会为交流平台，整合协调家庭资源。由于大学生对家庭仍有较强的依赖性，家庭教育在职业生涯规划中起着举足轻重的作用，人格的形成、职业的选择，更多得益于家庭。学校要通过召开生源地家长会，建立定期与家庭沟通联系机制，帮助家长树立正确的择业观、人生观和发展观，提醒家长要充分尊重子女的选择，给子女创造独立生活的机会，允许子女按自己的意愿去活动，客观冷静地正视子女的成长特点，不要给子女太大的压力。同时要培养子女的理财意识，将更多的零花钱用于学习资料的购买及各类学习、考级考证培训上，树立正确的学习投资意识。

其次，以政府支持为依托，利用和开发社会资源。制订规范、完善的职业生涯规划教育政策，是推动大学生职业生涯规划教育顺利开展、发挥效用的重要力量。一是各级政府要加强对就业市场的管理，加快建设大学毕业生的就业市场体系，防止中介结构的

就业陷阱和黑洞，维护良好的就业秩序，维护学生的权利。二是加快劳动人事制度、户籍制度、社会保障制度等制度的改革，消除影响大学生就业的制度性约束，促进毕业生就业工作的规范化和法制化。三是通过加强与政府有关部门和人才市场的合作，建立职业生涯信息服务中心，成立专门的职业生涯规划社会服务机构和科研机构，为大学生提供丰富的生涯探索、工作世界、就业信息、职业测验、生涯团体以及个体咨询服务等信息。四是加强与用人单位的合作，为学生多提供实习岗位和兼职机会。五是提供真实、详尽、全面、最新的就业服务信息，完善信息网络建设，在电视、广播、报刊等媒体中增加相关内容，为广大学生服务。

(2) 进行全程化的职业生涯规划指导。

高校应为大学生的就业提供全方位的服务，构建完备的职业生涯规划教育体系，将职业生涯规划真正落实到学生的学习过程中，贯穿学生的整个大学阶段。

① 大学一年级的职业探索期。该阶段的目标特点：生涯目标的确立多来自于成长经历及外界的影响，目标高远，但显空洞。该阶段的职业生涯规划任务是：适应大学生活；积极进行自我探索，分析高中时建立起来的职业生涯目标，发现问题并修正目标；了解社会职业、职位设置及素质要求；参加职业兴趣测验和心理测试，进一步认识自我，准确做好职业生涯定位；制订切实可行的大学阶段成长计划，制订不同阶段的目标，并积极行动实现阶段目标；参加校园文化活动和社会实践活动；进行专业的心理咨询和职业咨询，进行相应的素质测评；参加能力提升和成长训练。

② 大学二年级的职业规划定向期。该阶段生涯目标的特点：目标的确立开始考虑社会需要与个人需要的结合，直接反映了个人的价值观，在长远规划的基础上更加具体和现实。但由于个体的差异，有些学生仍会因为寻找生涯发展目标和个人价值而处于迷茫状态。该阶段大学生的生涯规划任务是：进一步进行自我探索，了解将来的就业环境和自己的职业兴趣，确定职业方向；了解社会政治、经济、文化发展状况及职业、职位状况；制定自己的职业生涯规划；学习并掌握生涯规划中生涯目标建立方法和生涯抉择方法；建立合理的价值体系和认知结构；围绕职业生涯规划制订相应的成长计划；参加校园文化活动和社会实践活动；参加专项行为训练，提升实现目标的行动力。

③ 大学三年级的职业规划强化期。该阶段生涯目标的特点：长远目标逐渐明确和坚定，近期目标更加具体。该阶段大学生的生涯规划任务是进一步明确自己的职业方向并进行合理规划；发现自身职业竞争力的不足之处，制订职业竞争力提升计划；参加职业实践；掌握生涯评估方法和生涯目标修正方法；寻求适合自己职业生涯发展的有效路径；对生涯规划相关问题进行评估，发现问题；参加相应的能力提升和专项行为训练，提升实现目标的行动力。

④ 大学四年级的职业分化期。该阶段生涯目标的特点：由于与社会密切接触，职业生涯目标得到有效修正，修正后的目标进一步反应了个人理想与社会现实的结合。该阶段大学生的生涯规划任务是：结合自己的职业实践和职业发展理想，寻找现实自我和理想职业人之间的差距；参加快速提升训练；进一步了解社会及职位的发展变化；了解本届大学毕业生就业相关政策及相关程序；了解相关就业及创业信息；与相关单位及

个人建立稳定的关系。

（3）提供个性化的职业生涯咨询辅导。

大学生缺乏社会经验，对未来的职业世界只有笼统的感性认识，对职业生涯规划的理解难免有不足之处。随着年级的增高，学生对职业规划的认知逐渐清晰，个性化的服务需求也不断增加。高校只有加强面向个体、个性化的咨询辅导，针对男女生不同的心理、观念，针对家庭经济困难学生的心理特点及需求，针对不同生活地区学生的特点，针对不同专业学生的特点及对所学专业不感兴趣学生的需求等，设置个性化的问卷调查、心理咨询和生涯指导，才能满足不同学生的需要。

首先，要强调职业指导的个性化。个性化指导是指尽可能挖掘每一个学生潜在的发展可能性，同时又承担塑造学生成为社会出色成员的教育。个性化指导最本质的特征是面向全体学生，立足于每个人的教育，把学生当做教育的主体，为学生创造良好的学习环境，让他们通过自己的努力去获得相应的发展。从根本上讲，个性发展体现在人的创造精神与创造能力的培养上，其核心是创造精神的发展。以学生“自我”为核心，进行个性化就业指导应是高校就业指导的核心理念。高校大学生职业生涯规划指导应科学引导学生认识自我，以个人为单位，依靠能力、性格、职业兴趣等多方面深层次地建立个人档案。以个人为核心，细化学生毕业前后的程序、步骤。

其次，要突出职业指导的针对性。在职业生涯规划指导中应始终坚持以人为本的原则，充分尊重学生的选择权。学生个体存在很大的差异，如家庭经济条件、专业、性别及心理承受能力等。每一个人又都有各自的长处和短处，如果在职业生涯规划中不充分考虑这些差异，采用千篇一律的设计模式，势必会抹杀学生的个性。我们应该因人而异，充分挖掘学生潜能，让每一个学生都能选择适合自己的个性化发展之路。社会的发展对人才的需求是多层次、多规格的，通过职业生涯规划，学校应使每个学生都能在原有基础上得到发展，为社会输送更多会认知、会做事、会做人、会共处的人才。所以，合格的职业生涯规划应针对学生的学习、生活、理想、做人、创业、求职和就业等问题，并根据他们的生理、心理特点等进行有的放矢地指导。

（4）强化专职人员的队伍建设。

专业的职业生涯规划指导队伍是开展职业生涯规划工作的基础和保障。当前，高校从事职业指导工作的教师基本上都是辅导员，要通过专、兼、聘等多种形式，建设一支专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生职业生涯规划教育师资队伍。

首先，要建立专业师资队伍，提高专职工作人员素质。为保证做好大学生的职业生涯规划指导工作，学校可以通过以下途径建立职业生涯规划指导队伍：一是整合学校现有教育资源，以学校就业指导中心工作人员和职业生涯规划人员为指导队伍的专职人员，以学生辅导员、班主任和心理学、教育学等相关专业的教师为兼职人员，通过有针对性的专门培训，在能够适应职业生涯规划工作要求以后开展工作。二是通过兼职、聘请等多种形式吸引校外的职业生涯规划专家、人力资源管理专门人员，不定期开展活动，提供咨询和辅导服务。这样，就可以建立一支以专职教师为骨干、专兼结合、相对稳定而不乏灵活性、素质较高的职业生涯规划指导队伍。

职业指导需要多方面的专业知识和丰富的社会经验，有着鲜明的岗位分工，绝不是任何人都能从事的，不具备相关知识的工作人员只能发挥隔靴搔痒的功用。高校应将职业生涯规划教育中心专职人员的进修纳入师资培训计划之中，按期进行一定的在岗学习或者脱产深造，提高专职工作人员素质。其个人素质至少应该包括以下几方面：具有较高学历，具有一定的事业心和责任感；具有较高的理论水平，掌握职业生涯规划的基本理论；具有较强的指导能力，能够运用心理测试和咨询等方法帮助学生进行职业生涯规划；具有创新精神，能够不断探索职业生涯规划的有效途径；具有良好的团队精神和奉献精神，能较好地了解与职业生涯规划相关的政策和法律知识。

其次，要转变就业观念，提倡终身职业生涯规划服务。转变就业观念的重点是转变高校就业指导人员自身的观念，将一次就业服务转化为终身就业服务。毕业生质量和就业、创业情况直接影响学校的声誉、生存和发展。通过建立毕业生回访制度，建立用人单位档案，了解毕业生在不同工作岗位上的表现，及时调整培养目标，做到有的放矢，社会需求什么人才，学校就培养什么样的人才，为在校学生提供职业生涯规划、职业性质和发展前途、就业难易程度、择业准则等方面指导的依据，同时尽力帮助由于各种原因需要再就业的毕业生顺利就业。

(5) 完善职业生涯规划课程建设。

对大学生的职业生涯规划教育既是一项高校学生日常思想政治工作，也是一种教学活动，它有着自己的一套科学体系。因此，加强课程建设是大学生职业生涯规划教育的基础。高校应该把职业生涯规划指导课纳入学校的正常教学计划中，确定必要的学分，从入学到毕业，分阶段、分重点地为学生提供包括职业生涯规划、就业信息指导、求职技巧训练等各方面的指导。这就要求在课程内容上不能简单参照目前社会上出版的各种生涯和职业辅导方面的书籍。大学阶段不是职业发展的实施阶段，而是职业发展的准备阶段。帮助大学生规划自己大学阶段的学习、生活和课程建设是职业生涯规划的基础，只有加强职业生涯规划理论方面的课程建设，才能做好其他相关工作，它是普及职业生涯规划知识和理论的必由之路。将职业生涯规划指导课纳入学校正常的教学计划。同时，高校要重视和加强学生职业生涯规划指导教材的建设，根据不同年级的指导内容和高校的具体情况，编写出高质量、与时俱进的指导教材。

(6) 开展创新创业教育，促进学生自主创业。

以创业拉动自主就业，让更多学生从找单位向"造"单位发展已经成为一个必须接受的事实，国家对大学生创业提供了越来越多的舆论引导和政策支持，当务之急是各高校应增强对学生的创新创业教育。创业教育是一种新的教育理念，一种新的教育模式。作为高校素质教育的重要内容，必须把创业教育纳入学校的培养体系，把培养具有创新精神和创业意识的大学生作为大学人才培养的标准，从而在教育环节上为大学生创业素质和能力培养创造条件。

① 开设创新教育课程。创新教育思想包括牢固树立创新教育、素质教育、终身教育、开放教育等新型教育观念，高校应积极开设创新教育课程，重视培养学生的怀疑精神和批判精神，在传授知识的基础上，变"授之以鱼"为"授之以渔"，注重启迪学生学会

运用知识去解决问题，探索未知世界，从而最大程度地激活大学生创新潜能和创新主动性的发挥，让学生掌握创新思维策略，获取创新知识并付诸创新实践。

② 大力开展创业计划大赛。大学生创业计划大赛的宗旨就是要通过大学生创业计划书的评比来挖掘有价值的创业构想，从而激发大学生的创业激情和潜能。大学生的活动能力和创新意识相对较强，要积极引导、发动广大同学参与创业计划大赛，通过创业团队的组建、创业计划书的撰写，参与者在纸上或电脑上进行了一次模拟创业的兵棋推演，从中要思考很多问题，学习很多相关知识，无疑也是学生创业练兵的好战场。

③ 提供各种实践锻炼机会。大学生主要的精力是用于学习专业理论知识，因此对外面的职业世界了解不多，实践能力、业务经验等方面相对较弱，不利于学生客观全面地把握职业环境，因此需要鼓励大学生多参加社会实践活动。一是充分利用学校资源建设社会实践和教学实习基地，将社会实践与专业学习、择业等有机结合起来，建立长效的实践锻炼平台，让学生深入社会，体验社会中各种各样的职业，达到对外部环境更为全面、客观的认知。二是创建创业型社团和学生虚拟公司，让学生通过组织各种活动积累社会实践经验，学会与人交往、沟通的能力，提高整体协调策划能力。三是充分利用导师资源，为大学生的职业生涯规划提供积极有效的指导，积极为学生提供各种实践的平台，并为学生的就业、择业和创业提供各种帮助。通过各种实践活动，使大学生在熟悉社会环境和职业环境的同时，能进一步调整自己的职业定位，最终有助于职业生涯目标的实现。

④ 聘请兼职创业导师团队。高校应积极采取走出去、请进来的办法，邀请相关专家或企事业单位的成功人士作为学校的兼职教授，经常性地邀请他们给学生授课，向同学们介绍不同行业的市场定位、发展前景及各种单位的用人标准等知识，帮助学生了解当前的就业形势、创业政策及就业环境等，指导学生科学合理地自我定位和职业探索，为顺利就业提供具体有效的指导。高校也可以尝试开设"校企合作人才培养特色班"，通过企业进校宣讲、学生自主报名、企业面试考核等环节确定学员名单，根据不同企业的特色及岗位需求进行订单式培养，经过进企业实践、岗位培训等提前实现学生个体的社会化转变，为今后走向社会成为职业人奠定基础。

⑤ 建立学生创业孵化器。创业孵化器是指为创业者提供良好的环境和条件，帮助创业者把发明和研究成果尽快形成商品进入市场；提供各种综合服务，帮助新兴小企业成熟长大形成规模，为社会培养成功的企业和企业家。各高校可以借鉴国外企业孵化器的模式，在学校建立大学生创业园区、科技园等，通过提供场地、给予创业政策支持及其他服务，帮助学生将自己的创业构想变成实体，为其快速成长创造条件。

第四章　职业生涯发展与素质准备

第一节　成功与素质

一、对成功与素质的界定

1. 成功的含义

不同的人对于成功的定义不同,从中折射出不同的价值观。虽然对成功有多种多样的理解,但在什么是成功、什么是成功的标准上,概括起来有以下几种基本的尺度:第一,在感性精神层面,成功其实是一种感觉,一种积极的感觉,它是每个人达到自己理想之后自信的状态和满足的感觉。这种观点强调个体的主观感受,体现为对个体、群体或投射于其他客观对象的情感、评价(道德评价、社会比较评价、地位、尊严)。成功的人具有更深刻的、更高层次的尊严,更快乐,也受到更大的尊重,更懂得自我尊重。第二,在理性精神层面,成功体现为人对客观规律、对客观现象(自然、社会、人类思维本身)的正确把握与理解。成功的人能够充分而科学地认识蕴藏在大自然、社会以及人自身的客观规律,对世界有着科学而严谨的评价。成功的人更有知识,更有智慧,从这个意义上讲,有知识的人更容易成功。第三,在物质层面,成功体现为人对于物(如金钱、房产等)的占有关系,以及被“物化”的人的占有与控制,并依此作为判断成功与否的标准。成功的人在一个正常的社会环境中一般有更多的物质财富,成功的人具有健康的理财观念。

在字典中,成功包括两个解释。第一,成就功业、政绩或事业。第二,获得预期的结果,达到目的。成功的内涵主要包括以下几个方面:(1) 个体目标与社会主流价值的契合。一方面,个体目标对个体具有较大的吸引力,提供一种激励,并由此产生自信、充实感和幸福感等;另一方面,社会主流价值对于个体的行为提供一种评价体系,并给予个人相应的酬谢,如金钱、地位、房屋、尊重等等。主客观条件的结合才可以判断是否成功,以及在多大程度上获得成功。(2) 成功必须符合经济学的投入—产出原则。在对成功的追求中,必须考虑自身的资源与社会预定目标的关系,考虑成功的成本问题。(3) 动态化平衡原则。平衡的状态有利于促进成功,并且目标的实现就是个体连续不断地以某种方式接近目标的过程,并在此过程中有可能不断修正目标。

2. 素质的含义

原教育部副部长周远清在《素质・素质教育・文化素质教育》一文中提出:素质是

在人的先天生理基础上，经过后天教育和社会环境的影响，由知识内化形成的相对稳定的心理品质。这是对素质一词经过多年探索和实践，被大多数人普遍认可的一个界定。这一界定对于人才培养而言，有三方面含义：

首先，作为心理品质，我们所讲的素质有别于生理素质，不是与生俱来的，它是通过教育和社会环境的影响逐步形成和发展的。也就是说，素质是教化的结果，是可以培养、造就和提高的。

其次，素质是知识内化和升华的结果，单纯具有知识不等于具备一定的素质，知识只是素质形成或提高的基础。没有知识作基础，素质的养成和提高便不具备有必然性和目标性，但只具有知识并不等于具有较高的素质。

再者，素质是一种相对稳定的心理品质，由于它是知识积淀、内化的结果，因而它具有理性的特征，同时它又是潜在的，是通过外在形态（人的言行）来体现的。因此，素质相对持久地影响和左右着人对待外界和自身的态度。因而，也有专家将人的素质概括为人对自然、对社会、对他人以及对自身的态度。当然，并不因为素质的相对稳定性而断言素质一旦形成就是一成不变的，正如我们前面所言，它是可以逐渐培养、造就和提高的，因为它又会在外界的影响和冲击下发生变化，有时可能是质的变化。从这一意义上而言，人才的素质是稳定性和可变性的统一。

二、成功素质体系

成功素质是为达到目标而必备的素质。一般所讲的素质教育，就是提高人们的自然素质和社会素质的教育，即身体素质教育、政治素质教育、思想素质教育、美德素质教育、专业素质教育和心理素质教育的有机结合。但这种素质与成功之间的联系缺乏直接性和可操作性。国内有学者指出，成功素质的外延包括五大体系：思想政治体系即观念体系、品格体系、方法体系、能力体系、知识体系。在成功素质的五大体系中，观念体系是核心体系。

1. 观念体系

观念体系指主体人的思想素质。思想是行为的先导，从根本上指导着人的言行。相对于能力、知识、方法等体系而言，观念体系具有更抽象、更稳定、更具持久性和根本性作用的特征。虽然它不直接参与人的实践活动，但它对能力、知识、方法组合下的实践具有能动性功能，即起到“指挥”和“控制”的作用。观念体系处于整个素质结构的中心位置，居于核心地位。观念作为体系，可以分为三大系统，即世界观、人生观、价值观，每一系统又分为若干个子系统。

世界观是人们对世界的根本看法，包括物质观、意识观、政治观、经济观、社会观、历史观、国家观等。撇开物质观和意识观，世界观最经常、最直接的表现是人们的政治观。政治观是人们关于社会政治制度、政治生活、国家和各个阶级或社会集团的政治地位，以及相互间的政治关系等问题的观点、理论和态度。它是人们观察和分析政治问题的基本出发点，也是维系社会生存和发展的最基本的社会机制，在社会意识中处于核心地位。经济观、社会观、历史观、国家观必然体现于政治观。

人生观是人们对人生目的和意义的根本看法和根本态度，由人生目的、人生态度、人生价值三个基本问题作支柱，包括生死观、喜乐观、公私观、幸福观等，人生目的是人生观的核心。正确的人生观必须体现人类进步，体现时代精神，体现个人发展和社会发展的和谐与统一。

价值观是指人们在对周围事物能否满足个人或社会某种需要进行评判时所持的观点，它包括经济价值观、政治价值观、教育价值观、道德价值观以及更具体的经营管理价值观和生活价值观等。从内容上来看，“价值观”就是人的“是非观”，即人们关于什么是好、什么是坏，怎样为好、怎样为坏，以及自己向往什么、追求什么、舍弃什么、拥护什么、反对什么等的观念、思想、态度的总和。价值观总是和人的现实状况相联系的，不同地位、不同条件、不同经历的人有不同的价值观，在存在着阶级、民族等多元化现实基础的人们之间，价值观也是多元的。主体意识是全部价值观的核心和灵魂。一种价值观必须有它的主体，即它是“谁的”价值观。是谁的价值观，就以谁的地位、立场、利益为根据，反映和代表谁的意志。所以主体确立自己价值观的第一个基础，就是要充分认识自己的社会地位和历史使命，如，我究竟是谁？从哪里来，到哪里去？我与他人、集体、社会是什么关系？我在社会生活中扮演什么角色？有怎样的权利和责任？一个主体只有对这些有了明确的认识，他才有了自己价值观的立足点和出发点。价值观的作用就在于：人们关于任何价值的信念、信仰和理想一旦形成，它就会成为人们心目中用以评量事物之（价值）轻重，权衡得失弃取的“天平”和“尺子”。人们就是用这样的天平和尺子去称量、评判一切人和事物，从而决定自己的态度和选择。

青年大学生若要获得符合社会评价标准和自我追求目标的成功，首先，要具有坚定正确的政治方向，这是青年大学生成功的政治基础。在青年人才成为当今世界各国竞相获取的智力资源的今天，青年人的坚定正确的政治方向是不可或缺的。其次，具有较高的马克思主义修养是青年大学生成功的前提。马克思主义是科学的世界观和方法论，给我们从事各种活动提供了基本的指导方法。再次，良好的道德修养是青年大学生成功的品德基础。在中国传统文化中强调“修身”才能“治国，平天下”，修身就是提高自己的品德修养。在一定程度上，道德修养的本质体现在我们日常生活工作的细节上：说话的语气，态度，接人待物等等。生活中却有很多人不注意细节，认为干大事者不必拘于小节。而恰恰很多时候，就是因为忽略了这些细节而导致严重的后果。最后，创新品质与献身精神是成功的基础。敢于创新、善于创新、自觉地提高创新能力并规范创新行为，不仅是一种高度的社会责任感的体现，也是一种崇高的献身精神，也就是把自己的所有聪明才智、无限的创造潜能奉献于社会的全面发展，奉献于民族的振兴，奉献于人类的文明进步。

2. 品格体系

品格体系指主体人的品格素质，是整个素质结构的关键要素。品格是个人的心理特征和行为方式的总和，是人的世界观、人生观和价值观的具体体现，是人的言行所表现的思想、认识、品性等品质。品格体系比观念体系具体、丰富，对知识的掌握、能力的发挥、方法的运用的结果具有更为直接的影响和制约作用。一个人哪怕拥有了渊博的

知识、具备了较强的能力、掌握了科学的方法，其素质的高低和人生价值如何，关键在于其品格的优劣。

品格素质的核心包括两个方面的因素，即道德和意志。品格结构作为人自身内部最基本的动力系统，它的品质取决于这两个方面的品质和它们相互的结构关系。道德力量是一种内存于内在品格的价值观念、道德情感及道德活动原则，它影响和制约着人的行为取向。意志是人自觉地确定目的并支配其行动以实现预期目的的心理过程，也就是说，意志行动涉及作出决定与执行决定两个阶段，前者表现为是否独立果断，后者表现为是否坚韧、有自制力，在总体上，表现为是否有进取心和竞争欲望。因此，意志力量的强弱，就取决于个人人格中独立性、果断性、坚韧性、自制性和竞争性等意志品质的实际状况。

从品格的内涵和外延我们不难看出，品格的意义就在于：一是作为动力系统，为人的行为提供方向和动力；二是作为调节系统，调节自我、人与人、人与自然、人与社会之间的关系。品格素质关系到个人和社会进步的和谐，它所要解决的是怎样看待自己，怎样和他人相处，怎样和社会相处，怎样和环境相处，说到底也就是要解决好做人的问题。

3. 能力体系

能力体系，泛指一切与主体人活动相关的能力，包括生理的和心理的、认知的和非认知的能力。素质具有内隐性的特点，能力是素质最直观的外显形式，所以一个人素质的高低往往可根据他在活动中所表现出来的能力来判断。而且，培养素质的最终目的是为了实现素质的价值，是为了实践活动的需要，因此能力还是主体人发展自身素质最直接的目的。可见，能力体系在人的整个素质结构中占有非常重要的地位，对主体人素质的提高与完善具有十分突出的作用。

能力是人的反应性心理特征，它体现的是人的活动与预期目标之间的效率和质量关系。能力总是和人完成一定的活动相联系在一起的，离开了具体的活动就不能表现人的能力，也不能发展人的能力。一般来讲，能力分为一般能力和特殊能力。一般能力是指观察、记忆、思维、想象等能力，通常也叫智力。它是人们完成任何活动所不可缺少的，是能力中最主要、最一般的部分。特殊能力是在一般能力的基础上发展起来的某一种高度专门化的能力，是人们从事特殊职业或专业需要的能力，如绘画才能、书法才能、音乐才能、艺术才能、运动才能、军事才能、管理才能、创造才能等。人的活动可以分为认识活动和实践活动，因此，能力也可以相应地分为认识能力和实践能力。认识能力主要包括观察、记忆、分析、思维等能力，核心是思维能力；实践能力包括的范围更广，诸如体能、表达能力、领导能力、组织能力、管理能力、协调能力、学习能力等，而每一方面又包括若干能力因素。一个人的能力可以在不同维度、不同方面、不同层次上展现出来。推进素质教育，就要更有效地加强对学生各种能力，特别是学习能力、实践能力和创新能力等的培养，帮助他们建立、完善和优化能力结构，并促进其能力不断地内化、提升为稳定的素质。

4. 知识体系

知识体系指主体人所具有的知识结构，在人的整体素质结构中占有无以替代的基

础性地位，起着重要的作用。随着知识经济时代的到来，知识体系对素质结构的基础作用更加突出。所以，素质教育绝非否定或轻视知识传授的教育，而是对知识传授的理念、模式、方式进行革新，促使学生在学习和掌握知识的基础上不断内化、积淀、生成素质。

知识量与素质水平有着密切的关系。在重视专业知识的学习的同时，也要高度重视和加强非专业知识的学习。专业知识与非专业知识是相互区别、相互联系、相互促进的关系。非专业知识能够为专业知识的学习提供情感、方法支持，更为专业知识的迁移、转化提供能量和渠道。同时，非专业知识积累到一定程度，也必然推动人们在更高的程度上追求专业知识。专业知识和非专业知识是可以相互转化的，在一定条件下是专业知识，在另一条件下可能就是非专业知识，反之亦然。因此，不具备较丰富的非专业知识，就不可能提高综合素质，就难以适应社会。

5. 方法体系

方法体系指主体人的方法素质，是整个素质结构的重要方面。无论是认识世界的活动，还是改造世界的活动，都要遵循一定的方法，都要运用一定的符合其对象实际的方式、方法，否则就不可能有任何成功。人类认识世界和改造世界主要依靠经验和科学技术及其相应的方法系统，经验和科学技术一旦转化为方法系统，就有了控制和改造世界的创造性功能，就可以转化为直接生产力。方法系统是主观世界和客观世界联系的有力中介，科学的方法系统有利于达到主体与客体的高度统一。简言之，方法是对事物运行过程规律的认识和把握。方法素质是促进主体人素质开发和不断完善的重要途径和桥梁，同时，方法也是促进知识的掌握与运用、能力的培养与发挥的助力器。

作为理念系统的方法，它内涵着五个有机联系着的层次或要素，即：关于指明活动目的、方向的方法层次；关于达到目的方向所必须通过的途径的方法层次；关于达到目的方向所必须采取的策略手段的方法层次；关于达到目的方向所必须运用的工具的方法层次；关于有效地运用工具所必须遵照的操作程序的方法层次。人的活动能否取得成功，关键在于这五个方法层次要素的有机系统的选择和运用。因此，方法是关于认识世界和改造世界的目的、方向、途径、策略手段、工具及其操作程序的选择系统。

方法系统的五大要素或环节是层层相连、环环相扣的，从而构成了有效的方法系统，五者缺一不可。一定的目的方向规定着一定的途径；一定的途径规定着一定的策略手段；一定的策略手段规定着一定的工具及一定的操作程序。反之亦然。如果无视方法系统的这种层次有机性与功能互补性的统一特征，随意取其某个或某几个任意地运用，必将破坏其有机的整体性功能而失去方法系统的作用。

“五大体系”是一个有机的整体，具有全面、和谐、整体性的特点。人的素质是五大体系的整合，缺一不可。缺少任何一个方面，也就存在着相应的素质缺陷。素质的效能，是五大体系的素质要素实现了最佳组合，并在实践活动中得到有效调度所表现出来的整体效应。正是基于五大体系的完整性，我们说“不是知识决定命运，而是素质决定命运”。素质教育要从五大体系着手，系统地培养学生的素质，真正培养对社会有用的全面发展的人才。

三、成功所需要的基本素质

对于成功所要求的素质,不同的人可能有不同的理解和侧重点。但一个人要想获得成功,必须具备三项条件:相应社会环境、机遇、成功素质。凡成功者必具成功素质,这就是成功定律。

1. 明确的目的性或目标性

凡是成功的人,做人、做事都有很强的目的性,目标十分明确、坚定。明确的目标可以激发人们的进取心、创造力、竞争力、自我克制力、决断力以及全力以赴的积极态度,使得他们取得卓越的成就。美国著名企业家宾尼曾说:"一个心中有目标的员工会成为创造历史的人;一个心中没有目标的员工只能是一个普通员工。"微软公司前全球副总裁李开复博士曾说:"每个员工在工作中都应制定切实可行的目标,并为该目标负责。如果达到目标,就可以接受公司的褒奖,如果没能完成目标,就应当接受相应的惩罚。在微软,员工在开发产品上都有一种永不知足的精神,他们总是觉得产品还有可改进的地方,不能只满足于'足够好',而必须达到'非常好',这也是微软能始终保持成功的原因之一。微软公司要求每一个部门、每一个员工都要有自己明确的目标。"

2. 坚定的信念和坚强的意志

坚定的信念和坚强的意志,决定了一个人的成功之路可以走多远。成就一番事业,需要经历一个相对漫长的连续奋斗的过程,其间或许会遇到许多意想不到的困难。没有一项事业是可以一蹴而就、轻松获得的。纵观历史,凡成大事者都有坚定的意志和为之不懈奋斗的历程。艰难困苦是磨炼人的最好课堂,正所谓"天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤"。成功者和失败者唯一的区别就是失败者总是把挫折当做失败,从而使每次挫折都能深深地打击他追求胜利的信心;而成功者却从不言败。19世纪初,英国有一位将军在战场上吃了败仗,落荒而逃,躲进一家农舍里,他忽然发现墙角处有一只蜘蛛,在风中正拼命地结网,蛛丝一次次地被风吹断,但蜘蛛毫不气馁,终于在风中把网结成了。将军看到后,深受鼓舞,于是在滑铁卢战役中打败了对手——法国著名的将军拿破仑。而这位将军就是历史上赫赫有名的威曼顿。

创业的道路不可能一帆风顺,从众多成功者的成长道路来看,他们无不经历过各种困难和考验,有些困难和考验的残酷性是常人所无法想象的。正是坚忍不拔的意志和逆境中奋发向上的精神使他们渡过种种难关,铸就了事业上的辉煌。

3. 良好的心理素质

压力总是与成功相伴。成就事业必然会面对许多困难,会身处于逆境当中,面临诸多压力。成功的历程,往往就是一个人不断鼓舞自己,竭力克服困难,不断解决问题,不断排解各种压力的过程。有无能力抵抗来自环境、他人及自己内在的心理、生理压力,是一个人能否成功的关键因素之一。这就要求成功者有良好的心理素质,有效地排解压力,克服困难,解决问题。

心理素质通过对人的各方面的影响,使人在事业上取得不同成就。美国著名心理学家特尔曼曾对 800 名男性进行了长达 30 年的追踪研究,对其中取得成就最大的

20%和成就最小的20%进行比较分析，结果表明其差别并不在于智力水平的高低，而在于心理素质的差异。往往那些智力水平并不超凡，通常是在中等智力水平以上，但心理素质良好的人更容易取得成就。心理素质直接影响着人的情绪状态，进而影响着人的健康。良好的心理素质可使人保持愉快的情绪，如开朗、乐观、豁达、心平气和等。它是促进身体健康的有效途径。因为，它可直接作用于脑垂体，保持内分泌的平衡，从而使全身各系统、器官的功能更加协调、健全。

4. 良好的协作精神

事业有成者往往善于选择合作伙伴，通过共同努力达到预期目标，这就是"共享合作"的能力与"知人善用"的能力。协作精神应该包括选择适宜合作对象和进行良好配合两个方面。在创业过程中则应该表现为如何吸引人才和如何使用人才。一个人的想法难免有所偏颇，因此在进行重大决策之前，创业者必须学会认真地听取他人意见，不断补充和纠正自己。这种民主决策的方法不仅能尽量避免失误，而且往往使企业中的人才充分发挥他们的作用，使他们有更大的发展空间。这也是很多企业减少人才流失的重要手段。

5. 敢为人先的勇气和魄力

不论是已有成就的成功者，还是初露锋芒的创业青年，他们普遍具有较大的勇气和魄力，对看准的事，看准的项目，敢为人先，大胆去投资。不少创业成功者就是抓住了稍纵即逝的机会，全力出击而一举成功的。当然，这种自信与勇气来自于实力，或者说是对个人能力、各种情境条件的合理把握和准确评估。这种自信与勇气既要求脚踏实地，又要求敢于创新。

6. 良好的知识和技能

事业有所成就者，往往具有扎实的专业理论知识和专业技能。专业指用专业的理念、专业的态度、专业的工具、专业的方法、专业的行为、专业的人员从事专业的工作。从心理学上讲，人最愿意在自己所熟悉的、有一定基础的领域里发展；扎实的专业理论知识和专业技能则是人们面对挑战、迎接竞争的基础。人们以往认为20世纪80年代富起来的那批人是靠运气，但有调查表明，这些人虽然整体文化水平不高，但他们中的大部分人都拥有一定的专业技能，正是这些技能成为他们创业的基础。对拥有高学历的青年大学生而言，他们所掌握的专业知识和技能就是他们开创事业的第一桶金。有统计表明，无论是低学历还是高学历的成功创业者，都重视个人的二次学习。大量的成功者在开创一项事业时，在其事业的领域并非专家，但他们学习能力非常强，他们通过高度忘我的学习，很快会将自己培养成自己行业、专业的专家，从而对事关本事业成败的全过程及关键因素一目了然，成竹在胸，从而极大地避免了因操作不当而导致工作、事业失败的风险。

7. 长远的眼光和敏锐的觉察力

拥有独到的眼光是很多成功者，特别是企业家的共同特点。成就一番事业，固然与一个人的性格、能力、勤奋、机遇、胆量、韧性等许多因素息息相关，但其中有一个至关重要的因素——眼光。没有成事的眼光，其他成事的因素再完备，个人成事的几率也会大

减;反之,则成事的几率会倍增。

所谓拥有长远的眼光和敏锐的觉察力就是要善于审时度势,把握机会,又善于做长远规划。独到的眼光表现为在创业初期对创业项目的选择和创业过程中对各种信息的把握能力上。在企业发展过程中,敏锐地捕捉市场信息的变化,及时调整发展战略也是一个成功企业家必备的素质。"要善于把握、捕捉机遇,把机遇转变为成功机会","要有善于捕捉市场机会的能力"成为诸多创业者的至理名言。很多创业者在选择项目时不是局限于眼前利益,而考虑得更多的则是未来的发展空间。

许多人都在探究比尔·盖茨创造财富的奥秘。比尔·盖茨一言以蔽之说:"我的眼光好"。有人把日本最炙手可热的企业家、亚洲首富、IT行业风云人物孙正义的成功归因于具备娴熟的市场运作能力和无以抵挡的创业激情,还有人会认为是他的"运气好"。然而,日本著名作家井上笃夫在他的作品《飞得更高——孙正义传》一书中,以详尽真实的事例和准确有力的笔触告诉我们:"孙正义之所以真正成为世界级富豪,除了激情、除了市场运作能力之外,有一个前提,叫做有先见之明。"最能体现孙正义的确具有洞彻时空的锐利眼光的一件事是,1996年3月,他先后把3.6亿美元投给了一家还没有一分钱利润的互联网公司。几乎所有的人都认为他疯了,但没用几个月,事实就让人们开始转而佩服他了。这家互联网公司于1996年在纳斯达克挂牌上市,其股价高举高打,孙正义卖了手中股票的一小部分就换回了4.5亿美元。这家公司就是著名的门户网站——雅虎。

8. 拥有全力以赴的精神

霍金在谈到自己的成功时说:"不管你的境遇如何,你只能全力以赴。"全力以赴做事是成功者拥有的基本素质。成功者做事,往往在考虑其可行性、可能代价、投入资源及产出比例、失败的必然及可能风险后,一旦决定做事,必全身心投入,对于结果更是志在必得。否则,他们就宁愿放弃不做。成功者都不约而同地避免自己做那些表面有用其实劳而无功的事务。

在工作中,许多时候态度决定成败,心态决定成就的大小。全心全意,全力做人做事,一定要秉持永不放弃的信念,无论何时何地,都要全神贯注、全力以赴,不达目的誓不罢休。只有这样,才能做成事。

9. 拥有很强的克制力和忍耐力

自然界中,狼可以为得到食物而不知疲倦地等待,它们具备了足够的克制力。在社会中成功的人,同样也懂得如何克制自己,他们在实践中不断总结经验:成功需要忍耐和克制!一个人受不受他人尊重的关键不是他有多么自由,而是他是不是有足够的克制力!

大凡成功者均具备极强的自我克制能力,能够克制自己某些方面的欲望和天性,并有计划地改造自己,根据事业的需要,将自己打造成一个适合于开创自己事业的那一类人,而不是顺其自然,对自己放任自流,缺乏管理。克制力和忍耐力首先表现为自我理性。在决策时,要按照客观规律办事,切忌主观臆断、盲目冲动,从而避免决策失败;其次表现为自律,只有拥有克制自我的能力,勇于克制自己的冲动、欲望和弱点,善于自

律，做到有所为、有所不为，才能保证自己的成功和长远发展；最后表现为坚持，耐得住寂寞，抵得住诱惑，顶得住压力，受得了艰辛，持之以恒，永不言弃。

10. 诚信立业，注重职业操守

诚信与成功，两者似乎毫不相干，而事实刚好相反。许多落马的"成功人士"，恰恰是违背了诚信的原则，受到了"自己不诚信"的惩罚，而更多人在走向成功的道路上，依靠的重要力量就是诚信。在市场经济高速发展的今天，企业、个人之间的竞争越发激烈。在强敌众多、高手如云的环境中，要生存，要成功，诚信成了一切事业的根本保障。香港著名实业家李嘉诚先生曾经就自己多年经营长江实业的经验总结道："做事先做人，一个人无论成就多大的事业，人品永远是第一位的，而人品的第一要素就是诚信。"因为诚信是一种"长期投资"。唯有长期遵守诚信的原则，才能建立和维护你的信誉和品牌，才能得到可持续的成功。

美国得州仪器(TI)前总裁弗瑞德·布希在谈到甄选高级主管时指出，甄选主管有十个标准，包括创新能力、盈利能力、冒险意愿等，但是在这十项当中，诚信是名列第一的。这是因为，假如公司的高级主管有能力赚钱、有思想提出创意，但是不诚实，那么，他们不仅不能为公司带来利益，反而会给公司制造很多麻烦和危险。

能源巨人安然曾被美国《财富》杂志列为世界五百强企业中的第七名，一年的营业收入高达 1000 多亿美元。但因为安然的执行董事与财务总监在财务报表上作假、隐藏债务以便哄抬股票价格并从中牟利，公司失去了大众的信任，最终倒闭。

1995 年，巴林银行新加坡分行 28 岁的期货交易员尼克·里森在三年时间里利用自己的技术进行不正当交易，让这家有着 200 多年历史的银行倒闭。最后，巴林银行只能以 1 镑的象征性价格被荷兰 ING 集团收购。

安然公司和巴林银行的教训是极为深刻的。因为这些不诚信的员工，几十年、几百年创建的公司就这样毁于一旦。市场经济的时代，从小商小贩到企业经理，人人追求的是利润，是财富，是成功。然而，成功靠的不是欺诈、虚伪，它靠的是真实和诚信。所以通向成功之路的金钥匙不是投机取巧，也不是蒙混过关，而是要具备一个最重要的品质——诚信。常听到这样一句话："不管好人坏人，都喜欢好人。"事实正是如此，当你以真诚之心待人，当你用友善之心对人时，必然能得到回报。不诚信也许能带来"成功"，但这样的成功既不幸福，也不永恒，只有诚信才能带来真正的成功。

四、大学生日常教育及职业生涯规划应注重的素质培养

有时我们会发现，有些学生课堂表现出色，考试分数高，各方面都很优秀，在职业生涯中却表现很是一般，而另外一些课堂表现一般的学生走入社会后却崭露头角，这就出现了在教育中如何把知识传授和能力培养相结合，把学校的育人目标和以后职业生涯规划以及追求人生的成功相结合的问题。我们认为，在大学生日常教育及职业生涯规划中应当着重培养学生如下几个方面的素质：

1. 能够自我激励

创造性智力往往来自于工作本身，因而具有创造性的人总是喜欢自己所做的工作。

而聪明的人所拥有的东西，如果不能被激活并拿来应用，是毫无意义的。动机在个体获得成功方面的重要性不亚于智慧技能。大多数人受内部和外部动机的双重驱动，但比例各不相同。大体而言，动机由内部产生可能更好，因为外部激发的动机总是短暂的。所以，最初由外部动机所激励的人，一旦外部的激励减弱或者消失，其动机就会失去；而受内部动机激励的个体，即使外部的奖励时涨时落，也能保持动机。比如，那些冲着可以摸得着、看得见的奖励而学习的孩子，一旦奖励中断，就会失去学习的动机。而那些对某一课题由衷感兴趣的孩子，所具有的是一种自然的动机，其学习的动机也更易保持。所以要培养学生学会自我激励，达成一个又一个的目标，这也是人们发展成功智力的方式。

2. 学会控制自己的冲动

在生活中，有些冲动的行为是不可避免的，甚至是必要的，但这种行为会阻碍而不是促进所从事的智力活动。芝加哥大学的智力心理学家瑟斯顿在其早期的一本书中谈到，聪明人的一个至关重要的特征是，他们具有控制冲动反应的能力。许多年以后，比较心理学家斯登浩斯也得出了同样的结论。习惯性的冲动成了最佳行为表现的障碍，因为它妨碍人们将全体智力都投入到问题之中。具有成功智力的人，不管从事什么样的工作，都能在解决问题和制定决策时游刃有余。

3. 合理的坚持

具有成功智力的人有一个共同的特点，那就是坚持不懈。成功也许要在一系列的挫折和失败之后才能到来。

斯腾伯格从研究智力开始，并想将其转用于爱情心理学这一新的领域。对此，同事并不认同，甚至认为他研究智力已是江郎才尽才出此下策。然而，斯腾伯格却坚持己见，并且取得了相当的成功，其论文中的爱情观成为首选的爱情理论，并在心理学的核心刊物《心理学回顾》上全文刊载。

4. 充分发挥自己的能力

许多人在一生中的某一时刻，会逐渐意识到自己并不完全适合所从事的工作，他们往往认为其所从事的工作需要某一系列的能力，而其所擅长的却是另外一些不同的能力。当然，这种情况可能发生在求学阶段，也可能发生在工作阶段。

这样的发现通常导致对另一学业或职业道路的选择。我们可以发现，具有成功智力的人往往最终选择自己最擅长的，也最为适宜的追求目标，并因此而获得成功。在此之前，他们已经对诸多的选择进行了探索。也就是说，具有成功智力的人知道自己的所长，并能使之发挥最大效用。

5. 善于将思想转化为行动

有些人对于找到自己和他人生活中的问题的答案非常在行，但却不能将其思想转化为行动。按心理学家古瑟瑞的话来说，他们"被思想埋没了"。不管其思想内容多么的出色，他们却很少能付诸行动。具有成功智力的人，正好相反，他们不仅有好的思想，而且具有依照这些思想采取行动的能力。对于决策而言，情况更是如此。能够作出好的决定，却不愿意或不能够依此行事者，永远也不会从这些好的决定中获得什么，不管

其智力水平有多高。而具有成功智力的人就能将其决策或决定转化为行动。

6. 不怕失败

人对失败的恐惧在年幼的时候就已经存在，而且非常普遍，尤其是那些位于成就两极的人们更是如此。一般而言，低成就者害怕失败，是因为他们经历了太多的失败；而对于高成就者而言，他们则在于没能学会接受偶尔的失败。对失败的恐惧同低水平的成就动机相联系。而那些成就动机较高者，愿意接受风险适中的任务和工作，这些工作任务对他们而言充满着机会，但也不能肯定成功。如果我们的教育一味地鼓励学生去取得最高分，那么就有可能使学生丧失寻求挑战的愿望，而这些相当有可能应付的挑战对学生而言其实是最佳选择。

我们很多相当有能力的学生因为害怕失败而不愿意去接受某项任务。由此造成的后果是，他们不知道自己的潜力到底有多大。人都会犯错误，但是犯错误并不意味着失败，只要下一次不犯同样的错误就行。具有成功智力的人也同样会犯错误，但能避免犯两次同样的错误。他们会去纠正偏差失误，并从中获取教训。所以即使他们确实失败了，也能从失败中学到许多。

7. 从不拖延

扯皮拖拉在生活中无处不在，每个人都会因这样或者那样的理由一再拖延，到后来发现，有些事其实早该做好了。拖拉的人会找一些小事来做，为的是推迟做一些重要的工作。他们也设法完成日常的工作，但好像永远在开始着手进行重要的工作时止步不前。其实，这对其职业生涯的影响是截然不同。

爱拖拉的人总感到时间紧迫，原因很简单，他们总是把事情拖到最后一分钟。许多学生在考试的前一天才开始做准备，或者拖到该交作业的最后一两天才去做作业。所谓只有在压力之下，他们才能把事情做得更好，这根本是借口。事实上，如果他们肯花时间，那么成绩和作业的质量会好得多。而具有成功智力的人能够很好地认识到拖拉带来的不良后果。他们能很好地规划自己的时间，使重要的工作总是能按时完成，而且完成得很出色。

8. 接受合理的批评和指责

有些人自以为从不犯错误，而且总是寻找别人的错误，指责人家哪怕是最小的错误；有些人凡事都责怪自己，哪怕原本不是他们自己的责任。当失误或者错误发生的时候，具有成功智力的人会承担责任，如果确实是他们自己的错的话，他们也不会为自己寻求借口或者推卸责任，他们也期待别人同样如此。坦率地承认错误是获得成功的第一步。

第二节　职业生涯规划心理分析

一、职业生涯规划与大学生的心理发展

职业生涯规划既是大学生实现成功就业的新途径，也是大学生人力资源开发的新课题。提高大学生的职业生涯规划能力，促进其职业生涯规划健康、持续发展，必须充分考虑作为职业生涯规划主体的大学生自身的心理因素的影响。

1. 从心理发展的角度认识职业生涯发展

发展心理学家认为，个体的任何一个发展阶段，都受其年龄、心理的影响。职业是一个人生命价值的最高体现。人在不同的职业发展阶段中，对职业的需要以及追求发展的方向和采取的行为方式也存在着较大的差异。美国的职业生涯发展理论家金斯伯格通过对个体童年到青少年阶段职业心理发展过程的研究，将个体的职业心理发展划分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段，揭示了个体早期职业心理的发展对其未来职业选择的影响。另一位美国职业心理学家萨伯则提出了终身职业生涯发展理论，把人的职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维护和衰退五个阶段。根据个体不同的年龄与心理，每个阶段有不同的任务及特征。此后的职业生涯理论家大多数以年龄作为划分职业生涯发展阶段的依据，并着重研究不同年龄阶段个体心理发展对职业生涯发展的影响。事实也证明，在大学生职业生涯规划过程中，从心理发展的角度去认识职业生涯发展，充分认识个体在不同阶段心理发展的特征，有利于帮助学生顺利而准确地把握职业生涯发展的规律，了解不同阶段职业生涯规划的主要任务，进而帮助他们更好地规划人生。

2. 结合大学生的心理发展特点进行职业生涯规划

大学生正处于职业生涯发展的探索阶段。在这一阶段，大学生将更多地了解自我、发展自我，在各类、各层次的学习和实践活动中，作出尝试性的职业生涯规划。而在这一阶段的不同时期，个体在认知、情感、意志以及个性的发展上又表现出不同的特点。因此，在指导大学生进行职业生涯规划的过程中要充分考虑他们的心理发展特点。根据大学不同年级个体的学习任务以及心理发展的不同，可进行侧重点不同的职业生涯规划。大一学生将在心理上完成由中学生到大学生的转变，尤其是对自我同一性的重新认定，可以为将来的职业生涯规划奠定良好的心理基础。这一阶段可以引导大学生对职业生涯规划及其重要性做初步了解。大二学生在心理上已经基本适应大学生活，思维活跃，兴趣广泛，处于对职业生涯目标的探索时期。这一阶段的职业生涯规划应当着重于职业兴趣的培养、职业个性的优化、职业价值观的确立，从而帮助大学生努力寻找职业生涯发展的大方向。大三学生的职业目标逐渐明确，开始为实现职业目标而进行有针对性的准备。这一阶段要注重引导学生为实现职业目标做充分的心理准备，包括对自己所选目标的正确认知、对目标实现的艰难性的心理预期等，同时应注意锻炼学

生锲而不舍的心理品质。大四学生处于实现职业目标的关键时期。这一阶段由于在择业过程中可能会出现一些不确定因素，特别是可能遭遇就业挫折，大学生容易产生对职业生涯目标的动摇和困惑，因此应指导他们加强意志锻炼，增强自信心。

二、影响大学生职业生涯规划的心理因素

个体的心理发展与职业生涯的发展存在着密切的关系。根据大学生心理发展的普遍规律以及职业生涯规划的一般特征，可以将影响大学生职业生涯规划的心理因素归结为以下几个方面：

1. 职业生涯认知

职业生涯认知包括职业生涯理念、职业生涯规划意识和职业生涯价值观，是指个体对职业生涯规划的知识、理论及其相关因素的认识和理解，以及在此基础上形成的职业生涯规划意识和职业生涯规划价值观念。职业生涯理念主要包括对职业及其相关因素的认知与理解，对职业生涯规划的概念、理论以及实施过程中必须考虑的因素的认知与理解。职业生涯规划意识即对现阶段大学生进行职业生涯规划的必要性和重要性的认识，它对职业生涯规划在大学生顺利就业、实现未来人力资源合理开发过程中的作用的认识尤为重要。职业生涯价值观包括职业的社会意义、社会需求、职业声望以及个人的职业追求、职业期望、择业动机等的认识，以及在此基础上形成稳定的、科学的职业生涯价值取向。职业生涯价值观在很大程度上影响大学生在职业生涯规划中的选择与决策。

2. 职业自我意识

职业自我意识指的是个体对自我评价以及对自身与职业之间关系的认识。职业自我意识首先是自我评价，主要包括大学生对自己的需要、兴趣、性格、能力、特长、价值观等的了解和评价。自我评价既包括对优点的肯定，也包括对缺点的正视。正确的自我评价有利于大学生发掘自身的职业倾向性和适应性，从而进行准确的目标定位。其次是对职业匹配性的评价，即大学生对其与某些职业适合与否、匹配与否的认识。对职业匹配性的正确评价有利于大学生实现“我想干什么”的理想职业自我与“我能干什么”的现实职业自我之间的统一。再次是自信心。即大学生对自身现有能力和潜能的客观认识的正确评价。拥有良好的自信心，能够帮助大学生保持乐观的心态，积极寻找机会，敢于接受挑战，勇于克服困难，有利于培养更强的自我调控能力和心理承受能力，推动自己以出色的胆识和才智就业、创业，从而成功实现职业生涯规划的目标。

3. 职业个性心理

美国职业指导专家、心理学教授约翰·霍兰德曾经提出职业个性理论，认为不同的个体根据个性特征的不同，有各自最合适的职业。他提出了六种职业个性的类型，即现实型、研究型、艺术型、社交型、创新型和传统型。在大学生个性心理的发展过程中，个体的需要、兴趣、气质以及性格等因素都在很大程度上影响其职业类型。

三、独立学院学生择业心理特点

大学生群体是个体处于由青年期到成年期成长过程中的一个特殊的群体。这一群体集多种特殊性于一身，他们处于“第二次心理断乳期”，处于“心理延续偿付期”，多重价值观、人格需要再构成阶段。这些心理因素再加环境中诸多诱发因素，使得大学生的心理健康状况比一生中的其他阶段人群及处于这一时期的其他群体明显要低。一般的观点认为大学生就业期的心理问题主要有挫折心理、从众心理、嫉妒心理、羞怯心理、盲目攀比心理、自卑心理、依赖心理及其他心理，如注重实惠、坐享其成的心态、过分强调自我价值等等。尤其是独立学院的毕业生，由于其人才培养规格有别于普通本科高校，其毕业生在严峻的就业形势面前所产生的心理问题不容忽视。

1. 自我价值取向至上，诚信意识缺乏

在当前知识经济飞速发展、思想文化高度开放的时代背景下，大学生普遍以自我意识和自我实现作为价值取向，给自己进行了很高的定位。对工作单位的级别及待遇提出了较高的要求，对工作地域的选择也以有利于自我发展为主。调查显示：薪酬待遇、职业的社会地位是影响独立学院学生择业意向的两大因素。大学生的理想与现实往往相差甚远，如果过高地估计了自己的能力，个人理想得不到实现易产生挫败感。由于没有很好的职业定位和职业生涯规划，毕业生就业后，往往发现自己所从事的职业根本就不适合自己，感觉工作没有想象中的美好，缺乏应有的工作的热情，于是，频繁地换工作，换岗位，见异思迁，反复无常。有少部分学生不认真学习，功课不及格，或者因打架、作弊等违规行为受过处罚，还有部分学生成绩平平，能力一般。在择业时期，为了能应聘令他们满意的单位，他们不择手段，采用篡改成绩、提高名次、假造证书等方式欺骗用人单位。还有一些学生自恃能力超群，待价而沽，他们应聘了几家用人单位，自己一时难以抉择，索性都答应了再说。客观上讲，实行“双向选择”、“自主择业”的就业办法后，大学生和用人单位自主选择的空间都很大，这给大学生择优就业提供了便利条件。但有些大学生脚踩几只船，待用人单位办好了有关手续才被告之不去了，给单位的招聘工作带来很大干扰和困难，影响了学校的声誉，令用人单位深恶痛绝。

2. 功利心理明显

许多独立学院学生在校学习期间仅将大学教育当成人生发展的跳板和个人的智力投资，学习带有浓重的功利心理。这些学生在择业的过程中，把自身利益放在第一位，而社会利益只能作为补充。相当一部分独立学院学生表现出一心只想留在大城市的强烈愿望，很多学生为谋求高职高薪不惜抛弃自己的专业和兴趣。这些学生由于功利心浓重、目标不切实际，所以在择业的过程中很容易受到挫折。

3. 追求稳定、安逸

在选择职业时，大学生最看重的是“稳定”，其次是“优良的工作环境”。这说明还有相当一部分学生仍然存在“铁饭碗”思想和追求安逸舒适的心理。尽管现在已经是市场经济时代，但许多人仍有着守旧的观念，认为找工作就要一次性找个薪水高、工作舒适的好单位，有着“从一而终”的择业观念。这有悖于社会发展的潮流。

4. 自信心不足，易自卑

由于就业形势日趋严峻，独立学院学生承受着更大的就业压力。部分独立学院学生入学成绩较低，自身地位介于普通高校和民办高校之间，“高不成低不就”，处境尴尬，对就业感到非常迷茫和无助，存在一定的悲观情绪。大多数学生由于首次面对社会求职，涉世不深，且大都缺乏择业经验，面对激烈的市场竞争，不能客观地分析和评价自己，缺乏自信，瞻前顾后，寄希望于学校老师或父母亲朋身上，缺乏主动争取和利用机遇的心理准备。社会存在对独立学院的歧视，少数单位公开拒招三本学生的信息，部分毕业生频繁参加各种招聘会却屡屡失败，使独立学院学生的自信心大打折扣，甚至产生了严重的自卑心理。

5. 缺乏主动性，依赖心理严重

在独立学院大学生中，独生子女较多，且相当一部分学生家境相对较好，从小养尊处优，生活自理、自立能力较差。由于在人生成长过程中，在各方面习惯于接受父母的指导和关心，往往依赖性较强，缺乏责任感和独立决策能力，在就业竞争中缺乏进取精神。在大学生择业过程中，一些大学生把希望寄托在自己父母、亲戚身上，希望通过人情关系完成自己从学生到职业人的转变；也有一些大学生把希望寄托在学校身上，希望学校提供就业机会，表现出消极等待的心理，缺乏把握时机和创造机会的主动性。这种依赖性主要表现在以下几个方面：首先，受家长就业观念的影响。一些家长在子女就业单位上一味追求公务员、事业单位等“铁饭碗”，就业区域上追求沿海开放城市、大型城市及中心城市。这与我国政府提倡的毕业生到非国有单位、基层、农村、西部等地方就业的政策大相径庭，不少毕业生因为家长的要求放弃了自己原有的就业观念或就业意向。其次，不会主动搜集就业信息及自我推荐。在当今用人单位这一买方市场占主导地位的严峻就业形势下，如果毕业生不能主动出击，等用人单位上门要人或靠学校帮忙推荐，就业的机会将会变得更少。再次，自主创业的毕业生少之又少。尽管国家给应届毕业生自主创业提供了很多政策上的支持与倾斜，毕业生的创业激情仍然没有迅速被点燃。近年来的应届毕业生就业单位统计显示，自主创业者所占的比例仍然很小。

6. 盲目从众和攀比

独立学院的部分学生对自己本身认识不足，没有明确的定位，缺乏主见，面对来自四面八方的求职信息，不知所措，盲目从众，一窝蜂地追求热门单位、热门地区。另外，还有很多大学生在择业的过程中，往往以周围同学的择业结果来定位自己的就业标准，即使有单位适合自己，但因某个方面比不上同学选择的就业单位，而放弃。

四、形成健康的择业心态

1. 树立自信心

自信心是大学生就业非常重要的心理素质，真正有自信的人表现为能够正确认识自己，知道自己的长处和不足，既不自己贬低自己，也不盲目自负。毕业生要克服自卑和自负心理，真正客观地评价自己和别人，理智冷静地思考社会现实，准确地为自己定位，确立合理的就业期望值，在自己的择业过程中占据主动地位。

2. 培养独立性

社会不会把大学毕业生当做未成熟的青少年看待，社会要求大学生对自己的行为负完全责任。也就是说大学生在校期间有意识地培养自己的独立意识是十分重要的。要培养独立生活能力，学会自立；培养学习、生活和应付工作的能力，最大限度发挥自己的创造性；培养心理和思想上的独立性，要在思想上意识到自己要走自己的路，要有自己的发展方向，遇到问题要有自己的见解，要不断完善自己的思想体系。心理上的独立更多地表现为有自信心，不论面对成功还是挫折，身处顺境还是逆境都能坦然面对，相信自己的能力，做到自尊、自爱、自信、自强，保持乐观进取、积极健康的心态。

3. 充分了解和适应社会

社会中的每一个成员都在认识着社会，但是由于认识的角度、方法、渠道、态度不同，就形成了对社会的不同看法。把社会设想得过于美好的人，会在社会的微小污点面前吓得胆战心惊、寸步不前；戴着“灰色眼镜”看社会的人，看不到社会的光明，会失去前进的动力和勇气。只有正确认识社会的人，才能为社会奉献才智，成为有所作为的人。

大学生不可能超越社会的需求而进行职业选择，“双向选择”归根到底还是在一定范围内的选择。因此，大学生应该充分了解和适应社会，采取积极的态度，依据社会提供的条件来创造自己的前程。只有具备较强的社会适应能力，才能缩短自己的适应期。随着高等教育办学能力的扩大和劳动者文化素质的逐步提高，大学生已经是劳动大军中的一员。但是很多大学生择业期望值仍然偏高，这与自身素质偏低形成极大的反差。中西部地区、基层和国防、军工单位急需补充人才。大学生应该树立与人民需要、社会认可和谐一致的职业理想目标。

4. 认识自己，准确定位

在了解了社会的需求和市场的行情后，大学生应能对自己有一个正确的评价，根据自身的条件确立择业的目标和方向，找到适合自己的职业。虽然气质不能预先决定个体成就和智力发展的高低，但对所从事的工作性质和工作效率有一定的影响。良好的性格是事业成功的基石，不同的职业要求具有不同的职业性格特征，大学生应该对自己的性格有一个清楚的了解，根据自己的性格选择职业。需要是一切生命有机体的本能，是个体活动的积极性源泉。兴趣是努力的原动力，是成功的基础。大学生在择业中应适当考虑自己的兴趣和爱好，以便在将来的工作中更加充实、丰富且富有乐趣。

5. 敢于竞争，不怕挫折

随着经济的发展，市场的完善，各种竞争会日趋激烈。大学生应该敢于竞争、善于竞争，抓住机会，而不要消极被动地等待。坐等机会的是愚蠢者，发现机会又未抓住机会的是懒惰者，发现机会而又牢牢抓住的是智者，“机会总是偏爱那些有准备的人”。在择业过程中遇到一些挫折甚至是失败并不可怕，重要的是及时分析情况，总结经验。另外，还要培养挫折容忍力，磨炼自己顽强的意志。

6. 培养优良职业素质

国家颁布《公民道德实施纲要》，要求爱岗敬业，踏实肯干，保守职业秘密，遵守职业规则。“干一行，爱一行”的敬业精神和勤恳踏实的工作态度，为用人单位积极推崇和高

度赞赏，但却为很多大学生所忽视。具有优良职业素养的人，不但会成为就业市场竞争中的优胜者，而且也会在今后的职业生活中获得成功。

五、大学生就业心理问题调适的具体方法

1. 情绪转移法

不良情绪产生后是不易控制和消除的，可以采取迂回的办法，把自己的精力和情感转移到其他方面，从而消除不良情绪带来的影响。比如加强专业学习和技能的培养，以提高自己的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力，更好地适应社会的需求；或者参加有兴趣的活动，利用假期郊游，使自己没有时间和可能沉浸在不良情绪中，以求得心理平衡，保护自己。

2. 适度宣泄法

因挫折造成焦虑和紧张时，消除不良情绪最简单、最有效的方法莫过于"宣泄"。较妥善的办法就是向朋友、老师倾诉，一吐为快，以求得心理的安慰。也可以打球、爬山，参加大运动量的活动，宣泄情绪。心中的郁闷埋藏越久，对自身的伤害越大。但宣泄应是适度合理、无破坏性的。

3. 自我慰藉法

自我慰藉实质上是自我辩解。人不可能总是一帆风顺的，择业中遇到挫折和困难总是难免的，"退一步海阔天空"，可以说服自己适当让步，不必苛求，找一个自己可以接受的理由以保持内心的安宁，承认并接受现实。不必过于苛求自己，失败了可以进行自我安慰、自我辩解，承认现实，以求得解脱。

4. 松弛练习法

大学生在择业过程中遇到失败和挫折时，可以通过心理和身体上的放松练习，消除各种不良的身心反应，以利重新树立信心，迎接新的挑战。

5. 教师帮助法

各高校可以加大就业指导、就业咨询和心理咨询的工作力度，相关教师对毕业生择业过程中遇到的问题进行分析，引导毕业生正确地处理择业问题，对在择业过程中产生心理问题的毕业生加强心理指导，以消除其心理障碍，从而使之保持健康的就业心态，积极迎接就业面临的各种挑战，走上事业成功的阳光大道。

第三节　自主创业素质分析

人力资源和社会保障部发言人尹成基在2010年年初的一次新闻发布会上说，2010年应届大学毕业生数量达630万，虽然大学毕业生数量从2010开始有所减缓，我国的经济也逐渐走出低谷，但大学生的就业形势依然严峻。新毕业的大学生，去年未就业的大学生，每年还有数百万的中专毕业生和高中毕业的就业者，以及农村转移劳动力等，远远超出了工作岗位新增的数量。因此考公务员、考研的热度还不减。随着大学生就

业难问题的日益尖锐，大学生创业由"冷"变"热"，成了社会关注的重点话题。大学生具有比较丰富的理论知识，对事物有较强的领悟力，接受新鲜事物快，富有冒险和叛逆精神，但他们的心理一般还不成熟，比较脆弱，在挫折来临时容易退缩，并且缺乏社会工作经验。所以要加以引导，提高大学生创业成功率。这既可以成功地解决我国大学生就业问题，也可以成为我国经济增长的新动力。

一、大学生自主创业的含义

创业是指人们为了自己的生存与发展，而创造性投资兴办经济实体，并获得经济利益和社会利益的实践过程。也可以理解成创业者白手起家，创办属于个人、家族或团队的产业，并使所创之产业由小变大，由弱变强。创业一般具有开创性、动态性、合作性、持续性、艰辛性等特点。大学生自主创业就是大学生通过个人及组织的努力，利用所学到的知识、技能、技术，以自筹资金、技术入股、寻求合作等方式，在有限的环境中努力创新、寻求机会，不断创造价值的过程。大学生自主创业体现了把知识转变为财富，体现了创新精神和团队合作精神。它让一批批青年学子扎根祖国，用自己的创业行动为社会创造财富。

二、大学生自主创业的素质准备

目前，大学生创业在大学校园里逐渐升温。教育部鼓励大学生创业政策的出台，对大学生创业者无疑是一个福音，也为大学生创业提供了良好的政策环境。但并不是所有的大学生都适合走自主创业的道路。在决定是否选择自主创业作为就业途径之前，每个大学生都要认识到自主创业是一项具有挑战性的社会活动，是对创业者自身智慧和气魄胆识的一种全方位的考验，对创业者的个人素质和能力有特定的要求。

1. 大学生要有正确的创业观念

首先，要想取得创业的成功，创业者必须具备自我实现、追求成功的强烈的创业意识。强烈的创业意识能帮助创业者克服创业道路上的各种艰难险阻，将创业目标作为自己的人生奋斗目标。创业的成功是思想上长期准备的结果，事业的成功总是属于有思想准备的人，也属于有创业意识的人。其次，大学生必须能够理性地决定是否选择创业。创业必须具备诸多条件。高校大学生对此应该有较高的理性认知。要认识到创业失败可能会导致负债，应加强市场风险意识。另外，大学生对创业要有感性的认识。对创业没有感性认识的学生，只能让创业停留在想象里，表现出理想化的倾向。实际上，创业有很多理性的决策和分析，不可能是一种理想活动。最后，大学生还应该认识到，创业的魅力在于实现自我价值，而并不是为了创业而创业。

2. 大学生自主创业应具备良好的心理品质

创业之路，是充满艰险与曲折的，自主创业就等于是一个人去面对变化莫测的激烈竞争以及随时出现的需要迅速正确解决的问题和矛盾，这需要创业者具有非常强的心理调控能力，能够持续保持一种积极、沉稳的心态，即有良好的创业心理品质。它是对创业者的创业实践过程中的心理和行为起调节作用的个性心理特征，它与人固有的气

质、性格有密切的关系，主要体现在人的独立性、敢为性、坚韧性、克制性、适应性、合作性等方面，它反映了创业者的意志和情感。创业的成功在很大程度上取决于创业者的创业心理品质。正因为创业之路不会一帆风顺，所以，如果不具备良好的心理素质、坚韧的意志，一遇挫折就垂头丧气、一蹶不振，那么，在创业的道路上是走不远的。宋代大文豪苏轼说："古之成大事者，不唯有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。"只有具有处变不惊的良好心理素质和愈挫愈强的顽强意志，才能在创业的道路上自强不息、竞争进取、顽强拼搏，才能从小到大，从无到有，闯出属于自己的一番事业。

3. 大学生自主创业应具备自信、自强、自主、自立的创业精神

自信就是对自己充满信心。自信心能赋予人主动积极的人生态度和进取精神。要成为一名成功的创业者，必须坚持信仰，拥有使命感和责任感，信念坚定，顽强拼搏，直到成功。信念是生命的力量，是创立事业之本。信念是创业的原动力。要相信自己有能力、有条件去开创自己未来的事业，相信自己能够主宰自己的命运，成为创业的成功者。自强就是在自信的基础上，不贪图眼前的利益，不依恋平淡的生活，敢于实践，不断增长自己各方面的能力与才干，勇于使自己成为生活与事业的强者。自主就是具有独立的人格，具有独立思维能力，不受传统和世俗偏见的束缚，不受舆论和环境的影响，能自己选择自己的道路，善于设计和规划自己的未来，并采取相应的行动。自主还要有远见，有敢为人先的胆略和实事求是的科学态度，能把握住自己的航向，直至达到成功的彼岸。自立就是凭借自己的头脑和双手，凭借自己的智慧和才能，凭借自己的努力和奋斗，建立起自己生活和事业的基础。21 世纪的青年人应该早立、快立志向，自谋职业，勤劳致富，建立起自己的事业。

4. 大学生自主创业要有强烈的竞争意识

竞争是市场经济最重要的特征之一，是企业赖以生存和发展的基础，也是一个人立足社会不可缺乏的一种精神。人生即竞争，竞争本身就是提高，竞争的目的只有一个——取胜。随着我国社会主义市场经济从低级向高级发展，竞争愈来愈激烈。从小规模的分散竞争，发展到大集团集中竞争；从国内竞争发展到国际竞争；从单纯产品竞争，发展到综合实力的竞争。因此，创业者如果缺乏竞争意识，实际上就等于放弃了自己的生存权利。创业者只有敢于竞争，善于竞争，才能取得成功。创业者创业之初面临的是一个充满压力的市场，如果创业者缺乏竞争的心理准备，甚至害怕竞争，就只能是一事无成。

5. 大学生自主创业要有全面的创业能力素质

创业能力是一种特殊的能力，这种特殊能力往往影响创业活动的效率和创业的成功。创业能力包括决策能力、经营管理能力、专业技术能力与交往协调能力。

(1) 决策能力

决策能力是创业者根据主客观条件，因地制宜，正确地确定创业的发展方向、目标、战略以及具体选择实施方案的能力。决策是一个人综合能力的表现，一个创业者首先要成为一个决策者。创业者的决策能力通常包括：分析、判断能力和创新能力。大学生要创业，首先要从众多的创业目标以及方向中进行分析比较，选择最适合发挥自己特长

与优势的创业方向和途径、方法。在创业的过程中，能从错综复杂的现象中发现事物的本质，找出存在的真正问题，分析原因，从而正确处理问题，这就要求创业者具有良好的分析能力。所谓判断能力，就是能从客观事物的发展变化中找出因果关系，并善于从中把握事物的发展方向。分析是判断的前提，判断是分析的目的，良好的决策能力是良好的分析能力加果断的判断能力。创业实际上就是一个充满创新的事业，所以创业者必须具备创新能力，有创新思维，无思维定式，不墨守成规，能根据客观情况的变化，及时提出新目标、新方案，不断开拓新局面，闯出新路子。可以说，不断创新是创业者不断前进的关键环节。

(2) 经营管理能力

经营管理能力是指对人员、资金的管理能力。它涉及人员的选择、使用、组合和优化；也涉及资金聚集、核算、分配、使用和流动。经营管理能力是一种较高层次的综合能力，是运筹性能力。经营管理能力的形成要从学会经营、学会管理、学会用人、学会理财几个方面去努力。

① 学会经营。创业者一旦确定了创业目标，就要组织实施，为了在激烈的市场竞争中取得优势，必须学会经营。

② 学会管理。要学会质量管理，要始终坚持质量第一的原则。质量不仅是生产物质产品的生命，也是从事服务业和其他工作的生命，创业者必须严格树立牢固的质量观。要学会效益管理，要始终坚持效益最佳原则，效益最佳是创业的终极目标。可以说，无效益的管理是失败的管理，无效益的创业是失败的创业。做到效益最佳要求在创业活动中人、物、资金、场地、时间的使用，都要选择最佳方案运作。做到不闲置人员和资金、不空置设备和场地、不浪费原料和材料，使创业活动有条不紊地运转。学会管理还要敢于负责，创业者要对本企业、员工、消费者、顾客以及整个社会都抱有高度的责任感。

③ 学会用人。市场经济的竞争是人才的竞争，谁拥有人才，谁就拥有市场、拥有顾客。一个学校没有品学兼优的教师，这个学校必然办不好；一个企业没有优秀的管理人才、技术人才，这个企业就不会有好的经济效益和社会效益；一个创业者不吸纳德才兼备、志同道合的人共创事业，创业就难以成功。因此，必须学会用人。要善于吸纳比自己强或有某种专长的人共同创业。

④ 学会理财。学会理财首先要学会开源节流。开源就是培植财源，在创业过程中除了抓好主要项目创收外，还要注意广辟资金来源。节流就是节省不必要的开支，树立节约每一滴水、每一度电的思想。大凡百万富翁、亿万富翁都是从几百元、几千元起家的，都经历了聚少成多、勤俭节约的历程。其次，要学会管理资金。一是要把握好资金的预决算，做到心中有数；二是要把握好资金的进出和周转，每笔资金的来源和支出都要记账，做到有账可查；三是把握好资金投入的论证，每投入一笔资金都要进行可行性论证，有利可图才投入，大利大投入，小利小投入，保证使用好每一笔资金。总之，创业者心中要时刻装有一把算盘，每做一件事、每用一笔钱，都要掂量一下是否有利于事业的发展，有没有效益，会不会使资金增值，这样，才能理好财。

⑤ 要讲诚信。就创业者个人而言，诚信乃立身之本，“言而无信，不知其可也”。创业者在创业过程中，如不讲信誉，就无法开创出自己的事业；失去信誉，就会寸步难行。诚信，一是要言出即行；二是要讲质量；三是要以诚信动人。

(3) 专业技术能力

专业技术能力是创业者掌握和运用专业知识进行专业生产的能力。专业技术能力的形成具有很强的实践性。许多专业知识和专业技巧要在实践中摸索，逐步提高、发展和完善。创业者要重视创业过程中积累的专业技术方面的经验和职业技能的训练，对于书本上介绍过的知识和经验在加深理解的基础上予以提高、拓宽；对于书本上没有介绍过的知识和经验要探索，在探索的过程中要详细记录、认真分析，进行总结、归纳，上升为理论，形成自己的经验特色，积累起来。只有这样，专业技术能力才会不断提高。

(4) 交往协调能力

交往协调能力是指能够妥善地处理与公众(政府部门、新闻媒体、客户等)之间的关系，以及能够协调下属各部门成员之间关系的能力。创业者应该做到妥当地处理与外界的关系，尤其要争取政府部门、工商以及税务部门的支持与理解，同时要善于团结一切可以团结的人，团结一切可以团结的力量，求同存异共同协调发展，做到不失原则、灵活有度，善于巧妙地将原则性和灵活性结合起来。总之，创业者搞好内外团结，处理好人际关系，才能建立一个有利于自己创业的和谐环境，为成功创业打好基础。

协调交往能力在书本上是学不到的，它实际上是一种社会实践能力，需要在实践活动中学习，不断积累总结经验。这种能力的形成，一是要敢于与不熟悉的人和事打交道，敢于冒险和接受挑战，敢于承担责任和压力，对自己的决定和想法要充满信心、充满希望。二是要养成观察与思考的习惯。社会上存在着许多复杂的人和事，在复杂的人和事面前要多观察、多思考，观察的过程实质上是调查的过程，是获取信息的过程，是掌握第一手材料的过程，观察得越仔细，掌握的信息就越准确。观察是为思考做准备，观察之后必须进行思考，做到三思而后行。三是要处理好各种关系。可以说，社会活动是靠各种关系来维持的，处理好关系要善于应酬。应酬是职业上的“道具”，是处事待人接物的表现。心理学家称：应酬的最高境界是在毫无强迫的气氛里，把诚意传达给别人，使别人受到感应，并产生共识，自愿接受自己的观点。搞好应酬要做到宽以待人，严于律己，尽量做到既了解对方的立场又让对方了解自己的立场。协调交往能力并不是天生的，也不会在学校里就形成了，而是走向社会后慢慢积累社会经验，逐步学习社会知识而形成的。

(5) 创新能力

创新是知识经济的主旋律，是企业化解外界风险和取得竞争优势的有效途径。创新能力是创业能力素质的重要组成部分。它包括两方面的含义：一是大脑活动的能力，即创造性思维、创造性想象、独立性思维和捕捉灵感的能力；二是创新实践的能力，即人在创新活动中完成创新任务的具体工作的能力。创新能力是一种综合能力，与人们的知识、技能、经验、心态等有着密切的关系。具有广博的知识、扎实的专业基础知识、熟练的专业技能、丰富的实践经验、良好的心态的人容易形成创新能力，它取决于创新意

识、智力、创造性思维和创造性想象等。

上述五个方面的基本素质，每一项基本素质均有其独特的地位与功能，任何一个要素都会影响其他要素的形成和发展，影响其他要素的功能和作用的发挥，乃至影响创业的成功。因此一个未来的创业者，不仅要注意在环境和教育的双重影响下培养自己的创业素质，而且要重视其整体结构的优化，在创业实践中不断提高自我的创业素质。

三、大学生创业的优势与劣势

1. 大学生创业的优势

(1) 政府政策的支持。国家政策明文规定，以创业带动就业，实现更多人就业。为帮扶大学生就业，全国各大城市都有相关创业培训补贴、免费创业咨询及小额贷款等政策出台，还有税收及管理费收取等优惠。为积极响应创业号召，各大高校的创业大赛也正在如火如荼地进行，社会舆论及媒体对此给予了全面支持。毫无疑问，在总体环境方面，为大学生创业提供了良好的氛围。

(2) 符合社会发展趋势。随着市场经济的高速发展，每年都会催生诸多新职业。在新兴的市场中，大学生反而因为没有传统经验主义的束缚，往往能够出奇制胜。像IT、电脑、管理咨询、医药科技等这些新兴产业，早已被创业者们列入名单之中。事实上，在任何一个行业初兴之时，都需要有充满雄心的年轻人们给它以活力，而这种行业需求，才是创业的真正契机。

(3) 大学生自身具有特点。首先是专业优势。对于IT相关专业的学生来说，电子商务、网络游戏等都蕴藏着丰富的就业机会。以IT领域为例，创业项目前期投入少，适合那些拥有自主知识产权的大学生；而学习通信、医药等专业的学生，在技术上有着“近水楼台先得月”的优势，这些是我国政府重点发展，同时又是广为全球产业界关注的领域；对于学习设计相关专业的学生，可用自由职业者的身份进行创业；当然，对于大众型专业的大学生来说，充分利用自身在学校期间所积累的能力优势、人脉资源等，可以在一些资金需求不大、项目周期不长、人手配备要求不多的项目上开展自己的事业。其次是精神优势。大学生往往对未来充满希望，有着蓬勃的朝气，以及“初生牛犊不怕虎”的精神，而这些都是一个创业者应该具备的素质。最后是年龄优势。“年轻是最大的资本”，因为年轻可以拥有更多失败了从头再来的机会；因为年轻，他们拥有更开阔的视野，更敏锐的感知能力；因为年轻，他们在社会和家庭上的负担较小，可以轻装向前。

2. 大学生创业的劣势

(1) 大学生社会经验不足，常常盲目乐观，没有充足的心理准备。对于创业中的挫折和失败，许多创业者感到十分痛苦和茫然，甚至沮丧和消沉。在谋划创业前，看到的都是成功的例子，心态自然都是理想主义的。其实，成功的背后还有更多的失败。既看到成功，又看到失败，只有这样，才能使年轻的创业者们变得更加理智。

(2) 急于求成、市场意识及经营管理经验的缺乏，是影响大学生成功创业的重要因素。学生们虽然掌握了一定的书本知识，但终究缺乏必要的实践能力和经营管理经验。此外，由于大学生对市场营销等缺乏足够的认识，很难一下子胜任企业经理人的角色。

(3) 大学生对创业的理解还停留在仅有一个美妙想法与概念上。在大学生提交的相当一部分创业计划书中,许多人还试图用一个自认为很新奇的创意来吸引投资。这样的事在以前确实有过,但在今天这样的可能性已很小了。现在的投资人看重的是你的创业计划真正的技术含量有多高,在多大程度上是不可复制的,以及市场赢利的潜力有多大。而对于这些,你必须有一整套细致周密的可行性论证与实施计划,决不是仅凭三言两语的一个主意就能让人家掏钱的。

(4) 大学生的市场观念较为淡薄,不少大学生很乐于向投资人大谈自己的技术如何领先与独特,却很少涉及这些技术或产品究竟会有多大的市场空间。就算谈到市场的话题,他们也多半只会计划花钱做做广告而已,而对于诸如目标市场定位与营销手段组合这些重要方面,则全然没有顾及。其实,真正能引起投资人兴趣的并不一定是那些先进得不得了的东西,相反,那些技术含量一般但却能切中市场需求的产品或服务,常常会得到投资人的青睐。同时,创业者应该有非常明确的市场营销计划,能强有力地证明赢利的可能性。

四、大学生创业面临的现实问题

比尔·盖茨创造了微软帝国,也创造了学生创业的神话。国外大学生的创业精神也逐渐被国内大学生所学习,20 世纪 90 年代末全球性的学生创业热潮开始登陆我国。但从十几年的发展来看,由大学生创业形成的具有一定规模的企业很少,并且大多都以失败而告终。近期有关调查机构对美国等发达国家和我国在大学生创业方面作了调査,发达国家大学毕业生创业率为 20%～30%,而我国仅为 1%～2%。我国大学生创业的成功率也低,仅为 2%～3%,全世界平均水平是 20%左右。可见我国大学生创业还有很长的路要走。在我国,大学生创业面临许多现实性问题。

首先,大学生创业面临资金难题。没有一定的资金,创业是很困难的。然而不少学生上大学已经花光了家里的全部积蓄,有的甚至还债台高筑。他们根本无法解决创业初期的资金难题,致使一些有能力、有想法的学生被迫先去为别人工作,打算等有了一定的积蓄再回来创业。但那时很多机会都已失去,大多数人在打工的过程中也逐渐丧失了斗志。

其次,大学生创业缺乏社会经验和职业经历,尤其缺乏人际关系和商业网络。创业要先了解行业的现状、市场准入、手续、营销渠道并要寻找产供销的合作伙伴(甚至包括国际合作者)。很多创业成功者开始都是从普通员工做起,在了解了一个行业并具备了广泛的人脉之后才开始创业。蒙牛乳业集团的创始人牛根生就是从一名养牛工人做起,后来在伊利集团一直做到副总裁职务。在此期间积累了大量乳业相关经验和人脉关系,于 1999 年才创办了内蒙古蒙牛乳业(集团)股份有限公司。牛根生吸引了原伊利集团很多人才一起创业,在短短几年间就成了国际知名企业。可见,创业者要具有一定的经营经验和人脉关系。大学生多数时间在学校度过,很少有机会接触企业,尽管有可能在学习期间去企业实习,但这和创办一个企业还是有很大的不同。大学生在创业初期缺乏社会经验和职业经历,尤其缺乏人际关系和商业网络,是大学生创业的一大挑

战。

其三，大学生创业缺乏现代的经营管理方法。大学生在读书期间虽然都学习过管理知识，有的还做过学生干部，但这和做一个真正的企业管理者有很大差别。创业是一门实践性很强的“社会课程”，书本知识都是死的，需要他们在企业管理过程中活学活用。企业以赢利为目的，涉及产品的生产质量与成本核算，企业员工素质与企业的发展前途，而大学生对此却很难把握。只有亲身经历后才能逐渐熟悉管理之道，在实践中系统学习现代商业知识、管理方法，提高决策能力。

其四，大学生创业缺乏对企业和市场应有的掌控能力。创业要考虑自己的生产能力、技术能力等实际情况，一切从实际出发。自己是否能完成新产品的开发？新产品有没有赢利的可能？除此之外还要考虑市场走向与准确的产品信息，从而能正确捕捉商机。

最后，大学生创业缺乏适宜的社会、经济环境。创办企业就要与工商、税务、卫生、银行、海关等部门打交道，大学生在创业之初可能会碰到各种冷眼；我国是一个古老而有很多传统的国家，大学生创业还没有被社会完全接受，历史传统、文化背景、社会主流价值观、社会舆论导向、缺乏商业信用等对大学生创业有很大的影响；甚至整个社会文化和商业交往中一般都不信任青年人，也不利于大学生的创业。这些都需要大学生敢于正确地面对。

五、独立学院大学生自主创业素质的培养

1. 提高独立学院大学生创业动力

与发达国家对比，我国大学毕业生创业缺乏动力，有创业想法者寥寥无几。提高独立学院大学生创业动力，关键在于把握好两个环节：一是在教学过程中加强学生的创业教育，从理念、认知和方法上推动大学生创业；二是对学生创业要给予更多的优惠政策，对其提供便利条件。除此之外，还要指导和帮助大学生选择好创业方向。

(1) 加强创业教育。① 独立学院学生有着巨大的创业潜能。创业教育旨在培养学生的创业意识、创业能力和创业人格等。与母体院校相比，独立学院的学生在这些方面具有很大的优势和潜能。独立学院学生背景条件较好，个性鲜明，特点明显，思想活跃，动手能力强，容易接受新事物，创新性强，社会交际能力强，有在各种活动中展示自己才华的愿望的创业特质。有关问卷调查与访问调查的结果显示，独立学院学生整体的创业意识、创业心理品质和创业能力等指标，与母体院校相比并不处于劣势。因此，对独立学院来说，进行创业教育具有更大的对象优势。文化成绩差异并不能完全真实地反映学生的能力与素质。独立学院学生在学习中更注重能力的提高，就业观念也更为务实，这种能力和务实的就业态度，更保障了创业教育实施的实效性。② 独立学院的办学特色为实施创业教育提供了平台。独立学院的专业设置灵活而开放能更快地适应市场需求。独立学院注重培养学生的实践能力，为形成办学特色和就业奠定基础。独立学院职业教育与普通教育相互渗透，区别于高职和传统公办院校的普通本科。创业教育是注重学生动手实践能力培养的一种教育，注重在实践过程中培养学生的创业

知识、创业意识、创业能力和创业品质。③ 独立学院的师资与办学目的是实施创业教育的重要支撑。独立学院除充分利用合作方及母体院校的教育教学资源外，还整合了各种社会资源，如定期与不定期地邀请校外的专家为相对固定的兼职教师，建立了专兼结合的师资队伍。所有这些均为创新独立学院创业教育模式准备了条件，使独立学院开展创业教育具有得天独厚的条件。在师资培训上，很多独立学院已经在着力聘请与培养双师型教师，这些都为独立学院的学生创业教育奠定了基础。

(2) 进一步扩大政府优惠政策，营造大学生创业的市场环境。随着大学生创业越来越受到重视，国家对大学生创业的优惠政策越来越多，各地方政府也根据本地区实际情况出台了很多相应的措施。2005 年 6 月中共中央办公厅下发《关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见》，指出要加强对大学生创业意识和创业能力的培训。共青团中央、全国学联从 2006 年起在全国陆续展开"创业中国——全国大学生创业服务工程"，该活动通过为大学生创业开展创业培训、创业信息咨询服务、创业人才服务、创业信用服务、创业法律服务等方面的综合服务，旨在引导、鼓励和支持大学生走创业就业之路，形成一人创业带动多人就业的良好局面，及时、有效地缓解大学生就业压力。2006 年国家十四部门下发的《关于切实做好 2006 年普通高等学校毕业生就业工作的通知》以及国家劳动保障部出台的《关于进一步做好 2006 年高等学校毕业生就业有关工作的通知》都提出要加强对大学生的创业培训和创业服务，明确表示要把大学生创业培训纳入当地创业服务体系。北京、上海等地设立了专门针对应届大学毕业生的创业教育培训中心，免费为大学生提供项目风险评估和指导，帮助大学生正确把握市场机会。2003 年上海首次设立了专门针对应届大学毕业生的上海创业教育培训中心，免费为大学生进行创业入门培训、实务与创业培训、个性化辅导和开业跟踪扶持。同时，为鼓励大学生创业，商业银行、城市商业银行和有条件的城市信用社开始为自主创业的毕业生提供小额贷款并简化程序，提供开户和结算便利，从而在一定程度上解决了大学生创业初期资金的问题；企业的注册资金在一定额度内也可以分批到位，减少了一次性资金需求数量；经过税务部门批准之后，按照行业特征可以免征一定期限内的税收；各政府人事相关部门也为大学生创业提供便利，免费短期管理档案，提供人才及劳动力供求信息查询，免费发布招聘广告，为其员工提供优惠培训；一定期限内免交个体户登记注册费、个体户管理费、经济合同示范文本工本费；对更加困难并符合一定条件的创业者还可以直接提供资金补贴、免费场地安排等。有的地方允许大学生创业可以先"试水"半年，在积累经验、熟悉周围环境、对相关行业进行充分的了解后再决定和规划自己的方向。

虽然国家的优惠政策越来越多、社会越来越关注大学生创业问题，但政策的落实并不尽如人意，有利于大学生创业的市场环境还没有完全形成。政府作为政策提供者，是创业促进体系中的重要主体。但大学生创业者对当前我国政府的创业服务并不满意。很多地方政府、银行等机构对大学生创业只是敷衍了事。大学生在向银行开户时由于是小额客户，会受到银行"嫌贫爱富"的对待而不给予开户，即使到工商部门登记也会受到各种条件的限制，比如办公场所必须是写字楼、商铺等，使得一些想用自己房子注册

的创业者很难通过审批。新疆大学科技园创办了近四年，而当地劳动、教育部门提及科技创业园，得到的回应，竟然是“不知道”或“不了解”。因此，我国必须加强政府的职能，为大学生创业提供创业激励、创业机会环境、创业技能等系统内容，并提供具有可操作性和针对性的政策支持，同时要增强公共服务意识，提高服务办事效率，完善市场经济体制，创造公平健康的竞争环境，为大学生创业营造良好的创业环境。学校也应该由创业精神培养基地发展到创业知识和技能培训基地，并能为新创企业提供长期的技能和管理服务。

(3) 正确选择创业方向。大学生创业要量力而行，选择好创业方向。选择好创业方向是创业的第一步。广东汕头的林映波在创业初期先大量走访了很多地方，寻找创业机会，最后选择了养牛蛙，第一年就赚了一百多万，很快就带动了当地牛蛙产业，之后又开始建厂大量加工牛蛙并销售到全国各地，企业做得越来越大。选择创业方向最好是一些新型有特色的行业，做别人做过的事情很难再做强。《国家高技术产业发展“十一五”规划》重点支持电子信息、生物、新材料、新能源、节能环保、信息服务和研发设计服务等高技术服务业，资源综合利用、高新技术改造传统产业等领域范围内适合创业风险投资支持的高成长性企业。国家发改委、财政部也在 2010 年年初下发了《关于请组织推荐 2010 年创业风险投资备选企业的通知》，《通知》指出，2010 年上述两部委将继续组织开展产业技术研发资金试行创业风险投资工作，并重点支持电子信息等战略性新兴产业。现在大学生创业成功率比较高的产业主要有：高科技产业、智力服务型产业和连锁加盟企业。也有创办常规行业的，但他们办得更有特色。大学生在创业过程中要根据国家发展和社会需求正确选择好创业方向。

2. 加强独立学院大学生创业意识的培养

独立学院有别于一本、二本高校，其日常教育也体现其特点与特色，突出综合素质和实践能力的培养，加强创新、创业意识的培养。创业意识的培养主要是帮助学生确立创业理念，激发学生创业欲望和创业热情。这是一个长期的、潜移默化的过程。首先，应当使学生认识到：培养高素质的创新人才，是一种全新的教育模式和培养体系的要求。学生自主创业，并不是解决社会就业问题的权宜之计，也不是政府的无奈之举，而是知识经济发展的内在要求，是责无旁贷的社会使命。其次，我们应通过专业方向教育、有组织的学习创业知识和参与创新实践、加强挫折教育等手段，丰富学生的创业知识，磨炼学生的心理品质，提高学生的创业能力。再者，通过加强创业意识的宣传教育，借助榜样的力量，激发学生的创业热情，让大学生树立信心，敢于创业、勇于创业，使大学生的创业意识得以激发和强化。

3. 丰富独立学院大学生的创业知识

大学生自主创业是一个系统工程，不仅需要创业的意识与热情，还需要创业者具有较丰富的创业知识。创业知识主要体现为专业技术知识、经营管理知识和综合性知识，其中主要是应当具有经营管理知识、人际交往知识、经济法规知识以及金融、保险、税务常识等。这些知识主要应通过选修课的方式传授给学生，并结合不同知识内容的特点，强化学生对所学知识的综合运用能力的培养。

4. 提高独立学院大学生的心理品质

成功的创业者是受人尊敬、令人羡慕的，但创业的历程一般都不是一帆风顺的，充满了风险和艰难，而且还往往有失败与之相伴。因而创业是对人的全面素质，尤其是心理品质的检验。创业教育也应以提高学生的心理品质为主要内容。大学生在校期间，应加强挫折教育，使他们具备百折不挠的精神，积极乐观的情绪，始终保持坚定的创业信念、积极的创业心态、顽强的创业意志，成功时不会忘乎所以，失败时不会消沉萎靡，正所谓胜不骄、败不馁，能够坦然地面对困难、挫折、失败乃至成功。

4. 构建独立学院大学生创业教育的合理机制

我国的高等教育体制目前虽然处于改革和完善的过程当中，但从整体而言还是具有较浓厚的传统色彩，主要表现在以应试教育为特征，以传授知识为中心，教学过程中强调的是对知识的记忆、模仿和重复的练习，束缚和压抑学生创新精神，制约了学生自主创业活动的开展。构建大学生创业教育的合理机制应当着手于以下几个方面：

(1) 改革教育模式。我国传统的教学模式强调已有的知识、经验的继承而忽视创新，学生逻辑思维能力较强，但创新性、想象力较弱，思维僵化，难以解决创业过程中可能遇到的形形色色问题。这就要求我们必须摒弃那种妨碍学生创新精神和创新能力发展的教育模式，改革考试制度和管理制度。尤其是要将考试这一指挥棒指向爱护和培养学生的好奇心、求知欲，帮助学生自主学习、独立思考，保护学生的探索精神、创新思维，营造崇尚真知、追求真理上来。要改革学生管理制度，真正让学生有精力、有时间在提高自身创业素质上下工夫。努力创造一种善于发现和开发蕴藏在学生身上的潜在的创造性品质，鼓励高素质学生脱颖而出的一种和谐环境。

(2) 广泛开展行之有效的大学生创业活动。通过开展创业教育讲座，邀请自主创业的成功人士介绍成功经验，以及组织专业拓展训练、大学生科研立项等各种竞赛活动，形成以专业为依托，以项目和社团为组织形式的“创业教育”实践群体。我国高校大学生“创业计划”大赛自 1998 年开始以来已渐成燎原之势，得到了高校领导、各级教育行政部门的高度重视和大学生的充分关注。通过创业计划，模拟企业经营，对加强学生对创业活动的感性认识，引发和激励学生创业素质的培养是很有帮助的。但是这其中也有一些不切实际的现象，如创业计划中确定的资本规模动辄数百万，甚至上千万。这样的创业计划与学生将来的自主创业相去甚远，缺乏指导意义。从大学生未来自主创业过程中资金筹集的可能途径和规模的现实情况来看，多组织一些资本规模在十万元以下的创业计划大赛，对指导大学生未来自主创业具有更显著的现实意义。应注意引导学生先做一些低风险的创业试验，积累经验后，再逐步发展。

第四节　完善自我，实现超越

一、克服自身弱点和缺点，实现自我超越才能成功

每个人都有自己的弱点和缺点，自私、多疑、自卑、嫉妒、贪婪、虚荣、懒惰、浮躁、冲动、自暴自弃、缺乏勇气、没有耐心、不能坚持原则等等，这些弱点和缺点，是人类所共有的。正是它们限制了人们的思路，束缚着人们的手脚，阻碍了人们的成功。

大凡成功者都能正视这一点，并采取各种方法去克服它，战胜它。如果我们能真正透视人性弱点，并战而胜之，每个人都可以成为强者，都可以成就一番伟业。历览无数成功人士的奋斗经历不难发现：成功的过程，恰恰是克服自身弱点的过程。亚历山大、拿破仑因身材矮小而一度自卑，可最终他们战胜自己，在政治上获得辉煌成就；苏格拉底、伏尔泰曾经因失败而自暴自弃，可后来他们走出低谷，在学术领域大放光芒；希区柯克和卡夫卡经常要和懦弱、焦虑的性格作斗争，最后他们都找到了最适合自己的发展方向，摘取了电影和文学艺术殿堂上的桂冠。爱迪生顽皮淘气却成了最伟大的发明家；海伦·凯勒曾一度因失明而致自暴自弃但却最终战胜自我，写下了鼓舞千万人的《假如给我三天光明》。

伟大的生命其实就是一部奋斗史，能够克服自身的弱点、缺点，实现自我超越，就可以获得巨大的成就。我们读一些名人的传记，从中不难发现，他们的优秀品格和一生的辉煌成就，从某种意义上来说，都是因为克服了与生俱来的一些弱点。弱者面对自身的弱点只会自艾自怨、自我毁灭，而强者则是奋发图强、勇于克服。认真总结失败者的经验教训，就会发现：大部分人之所以失败，都是因为没有激发出自身的勇气，没能从人性弱点的包围圈中抽身出来，却在与弱点周旋的过程中迷失了自己。

二、弱点、缺点的克服

要克服弱点、缺点，首先就要认识自身的弱点。我们要正确看待自己，对自己作出正确的评价，既要看到自己的优点，也要看到自己的弱点，不能因为优点而沾沾自喜，也不能因为弱点而自暴自弃，要克服弱点和缺点。其次要勇于面对自身的弱点和缺点，想办法战胜它们。

1. 战胜自卑

自卑是个体由于某种生理或心理上的缺陷或者其他原因引起的轻视自我的态度体验，表现为对自己的能力或品质评价过低，轻视自己或看不起自己，担心失去被他人尊重的心理状态。这种心理状态很容易产生一种压抑、孤独的情感，严重地影响大学生的学习和生活。大学生自卑心理的形成原因是多方面的，主要有：

(1) 对自己生理素质的不满

在大学生中，有一部分生理素质欠佳的同学，他们或者没有高大的身材，或者没有

美丽的外表，或者没有潇洒的体态，在中学时，因一心投入到学习中，对自己生理素质方面的缺陷还不太注意，但进入大学后，随着自我意识的增强，对自己的生理素质就特别在乎，因此而自卑。

(2) 对自己社会条件的不满意

社会条件包括家庭出身、生活环境、专业等。有自卑心理的学生，主要来自于农村山区、偏远的省区，产生自卑的原因，或是因为服饰不那么时髦，或是因为谈话有着浓重的乡音，他们消极地评价自己，总感到“见人矮三分”，从而自卑。

(3) 对自己能力的不满意

大学生的能力主要指学习能力和社会交往能力。在学习能力方面，入校时学生间就存在着差距，部分学生进校后学习就有吃力感，他们的努力和结果不成正比，进而自卑、灰心。还有部分学生由于没有很快适应大学生活，将中学时的学习方法用之于大学，认为中学时都能轻松地考出好成绩从而对大学的学习也不重视，一旦有一门功课补考，自尊和自信就受到打击，从而全盘否定自己，产生自卑。在社会交往方面，有些来自农村、山区的学生易产生自卑心理。这部分学生由于觉得自己在服饰、语言、动作、风度等方面不及城里来的同学，从而产生处处不如人的消极心理；同时，性格内向的同学也易产生自卑心理，他们错误地认为自己天生就不擅长交往，认为自己缺乏这方面的能力，进而自卑。

(4) 社会环境的不当评价

心理学研究证实，人对自己的认识或判定与外部社会环境对他的态度或判定紧密相关。如果一个大学生经常受到领导、老师的消极评价或周围同学的疏远冷淡，自尊心得不到应有的满足，就容易产生“别人都瞧不起自己”的自卑感。

(5) 自卑的形成与气质、性格有关

研究表明，自卑的形成与气质、性格有关，抑郁型气质和内向型性格的人对事物的感受性较强，对事物带来的后果有扩散趋向，而且不容易将消极体验及时宣泄和排解，当遭受挫折后，倾向于把失败原因归结为自身的缺陷，思维分析指向内心。所以这类人容易产生自卑心理。

(6) 成长过程中负面事件的影响

心理研究已证实，不少心理问题都可在童年时期的生活中找到症结。自卑作为一个情结也主要在童年期产生。有些大学生在童年时由于某一事件而遭父母打骂或同伴嘲笑、讥讽，久而久之便产生了很深的自卑感并植入人格中，以至成人后依然在各种场合中表现出来。

为了摆脱自卑心理的困扰，大学生可以从以下几方面来克服：

第一，正确认识自己，提高自我评价。

自卑的人往往注重接受别人对他的低估评价，而不愿接受别人的高估评价。在与他人比较时，也多半喜欢拿自己的短处与他人的长处相比。越比越觉得自己不如别人，越比越泄气，自然产生自卑感。其实，我们每个人都有各自的优点和缺点。因此，有自卑心理的人，首先要正确认识自己，提高自我评价，要经常回忆自己的长处和自己经历

努力做成功了的事例;要善于发现自己的优点,肯定成绩,以此激发自己的自信心,不要因为由于自己某些缺点的存在而把自己看得一无是处,不能因为一次失败而轻易否定自己,认为自己什么都干不了。

第二,善于自我满足,消除自卑心理。

自卑的人一般都比较敏感脆弱,经不起挫折打击。一旦遭受挫折,就很容易意志消沉,增强自卑感。因此,凡事应不怀奢望,要善于自我满足,知足常乐,无论生活、工作或学习,目标都不要定得过高,这样,就容易达到目标,避免挫折的发生。必须明白和做到:努力的目的是完成自己的既定目标,而不是为了打败别人。而每次取得的成功体验,都是对自己的一种激励,这是十分有利于恢复自信心的。

第三,坦然面对挫折,注意心理平衡。

自卑的人心理防御机制多数是不健全的,自我评价认知系统多数比较偏低。因此,遭受挫折与失败的时候,不要怨天尤人,也不轻视自我,要客观地分析环境与自身条件,这样才可以找到心理平衡,才可以发现人生处处是机会。

第四,广泛社会交往,增强生活勇气。

自卑的人多数比较孤僻、内向,不合群,常自己把自己孤立起来,少与周围人群交往,由于缺少心理沟通,易使心理活动走向片面。自卑者如能多参与社会交往,可以感受他人的喜、怒、哀、乐,丰富生活体验;通过交往,可以抒发被压抑的情感,增强生活勇气,走出自卑的泥潭;通过交往,可以增进相互间的友谊、情感,使自己的心情变得开朗,自信心得到恢复。

第五,利用补偿作用克服自卑。

一个人如果在某些方面自觉不足,他可以发奋努力,通过取得某一方面的成就进行补偿,这就是所谓的"失之东隅,收之桑榆"的补偿作用。这种作用尤其对那些因长相外貌或身体残疾等不可改变的现实条件而产生自卑感的大学生有较好的效果。他们可以将注意力转移到自己感兴趣,也最能体现自己才能的活动中,强化自己的优势以增强自信,用成就使倾斜的心理天平恢复平衡。

第六,开展心理咨询,帮助学生克服自卑。

针对大学生的自卑心理,心理咨询老师应采用一定的方式引导他们选择健康、向上的心理状态,客观地认识和对待自己。对于那种自卑程度较深且已渗入人格中的大学生,就应采取心理分析方法,通过自由联想对早期经历进行回忆,经分析找到自卑心态的深层原因,使自卑情结返回意识层,从而意识到,之所以有自卑感,并不是自己的实际情况很糟,而是潜藏于意识深处的自卑情结在作怪,被过去的生活阴影笼罩今天的心理状态是不应该的,从而从自卑的阴影中摆脱出来。建立积极的自我评价以对抗自卑感。

2. 化解虚荣

虚荣心理,实际上是一种超越自我客观价值的自我虚构,当人们积极参加社会活动时,如果过分注意别人的看法,往往会强化从众心理,导致虚荣心理的产生。很多刚毕业的大学生,自以为学识渊博,是一个"人才",不肯从基层做起。到头来往往是"眼高手低",几年耗过去了,错过了发展的最佳时机,越想得到的便越是得不到。于是,心理问

题就接踵而至，影响了进取精神。可以说，摆脱“人才”的虚荣，是眼下大学生们需要跨过的第一道门槛。大学生虚荣心理的形成原因主要有：

(1) 社会转型期多重社会价值观念的冲击。对于在校大学生来说，正处于世界观、人生观的形成时期。在追求价值和利益的市场经济条件下，传统的价值理念不断受到冲击和挑战，当今大学生的价值主体意识更加强烈，从社会本位转向个人本位，集体主义精神和社会责任感减弱。在知识与金钱、道义和利益、奉献和索取等价值取向集合点上愈来愈向后者倾斜，受拜金主义、享乐主义等腐朽社会思想的诱惑，从而也会导致虚荣心不断膨胀。

(2) 社会阶层及地位的影响。由于社会存在不同的阶层，各阶层所占有的资源比重不同，就促使某些人想进入社会高阶层或占有较多的社会资源。如果因种种原因不能达到其目的，个人的自尊受挫，就会启动自我调节机制，即通过虚荣心来达到心理平衡。大学生来自于社会的各个阶层，家庭背景各不相同。社会阶层、家庭背景的差异深深影响着大学生的心理，造成部分学生的虚荣心理。

(3) 传统社会文化的影响。例如“学而优则仕”、“光宗耀祖”、“出人头地”、“衣锦还乡”等心理观念，促使一些学生通过自我拔高、印象装饰等手段在同学面前或社会上显示自己。

(4) 面子观念的驱动。讲面子是中国社会普遍存在的一种民族心理，对面子的珍惜和爱护是昭示和维护自己荣誉、身份、地位的直接表现。每一个中国人从小就受到维护面子的心理训练，丢面子就意味着否定自己的才能，这是万万不能接受的。于是有些人为了不丢面子，通过“打肿脸充胖子”的方式来显示自我。这与戏剧化人格倾向有关。爱虚荣的人多为外向型、冲动型，反复善变、做作，具有浓厚、强烈的情感反应，装腔作势，缺乏真实的情感，待人处事突出自我、浮躁不安。

(5)虚荣心理的背后掩盖着的是自卑与心虚等深层心理缺陷。虚荣心较强者，大多存在自卑与心虚等深层心理缺陷，为了弥补这些缺陷，想方设法，竭力追求浮华。

克服虚荣心理，提高心理素质，增进心理健康，是每个大学生走向成功的必然要求。大学生应当通过自己的内心调试来努力克服虚荣心理。

第一，要确立正确的目标。一个人追求的目标越崇高远大，越会对一般的荣誉、地位不屑一顾。因为他已不是在为一时的荣誉而活着，而是为最高的价值——奉献而活着。当一个人心中装着进步的事业，并以此作为自己的追求目标时，个人还要什么虚荣，虚荣对他又有什么作用呢。所以，树立正确的人生观、确立远大的人生目标，大学生就不会为一时的虚荣所缠绕。

第二，要正确对待荣誉，树立正确的荣誉观。要克服虚荣心，就要对荣誉、地位、得失、面子持有一种正确的认识态度。人人都希望得到一定的荣誉与地位，渴望得到他人的倾慕、尊重，但对这些的追求要把握个度。荣誉应当与一个人的真实努力相符，否则只能是虚假的。我们需要得到别人的尊重，我们也有得到别人尊重的权利，但这种尊重必须建立在自己真实努力之上。要取得好成绩，一定要靠认真刻苦的学习，否则，即使赢得了某些荣誉，也不光彩，而且一旦暴露，就会受到他人的蔑视，甚至仇视。

第三，要正确认识和估计自己。虚荣心强的人大多不能正确对待自己，缺乏自知之明。要克服虚荣心理，必须改变原有对自己的评价，认真地剖析自己的优缺点，正确地估计自己，切莫过高或过低地估计自己，否则当在现实中碰得头破血流时，心理的天平就会倾斜，虚荣心就会乘虚而入。只有客观地评价他人和自己，正确对待自己的优点、缺点和不足，才能克服虚荣心理。如何正确认识自己呢？一是比较法，通过与别人相比较，认识自己，取长补短；二是体察法，从别人对自己的态度中认识自己；三是成果分析法，借自己活动的实际效果认识自己；四是交流法，通过与他人交流认识自己。

第四，要学会比较，把握攀比的尺度。社会比较是人们常有的社会心理，但要把握好攀比的方向、范围与程度。从方向上讲，要多立足于社会价值而不是个人价值的比较，如比一比个人在社会建设和发展中的作用与贡献，而不是比家庭财富的多少。从范围上讲，要立足于健康的而不是病态的比较，如比实绩，比干劲，比投入，而不是贪图虚名，嫉妒他人，表现自己。从程度上讲，要从个人的实力上把握比较的分寸，如果你能力一般就不要与能力特强的相比。只有把握好以上这些比较的尺度，才能克服虚荣心理。否则的话，越比心里就越不平衡，从而导致越比越虚荣。

第五，要正确对待舆论。要克服虚荣心理就要正确对待舆论，不要过多计较别人的议论，我们生活在群体之中，总免不了被别人品头论足。别人的议论是正确的，我们就应认真对待；有些议论未免失之偏颇，我们就应当提高辨别力，不要人云亦云，毫无主见，让不正确的舆论左右自己。

第六，进行自我心理纠偏和训练。一方面，如果个人已出现自夸、说谎、嫉妒等病态行为，可以采用心理训练的方法进行自我纠偏，这种方法源于条件反射的负强化原理。即当病态行为即将或已出现时，个体给自己施以一定的自我惩罚，如用套在手腕上的皮筋反弹自己，以求警示与干预作用，久而久之，虚荣行为就会逐步消退，但这种方法需要本人有超强的毅力与坚定的信念才能收效。另一方面对于那些由于自卑而导致的虚荣，可参加自信心理训练以克服自卑，超越自我，建立自信心。

3. 克服嫉妒

嫉妒是指人们为竞争一定的权益，对相应的幸运者或潜在的幸运者怀有的一种冷漠、贬低、排斥，甚至是敌视的心理状态。嫉妒是人类的自然属性，嫉妒也和其他情绪一样，是每个人都有的、人类的本能的反应，但是，嫉妒这一情绪反应的程度因人而异，不是每个人的嫉妒都是丧心病狂、害人害己的。

心理学的研究成果表明：一个人是否产生嫉妒心同他的理解力、判断力、抑制力、信念、社会良知、教养与性格等方面的因素有关，是诸种因素相互作用的结果。当这些因素不能达到一种平衡状态或出现偏差时，势必会对人的心理和行为产生影响。从根本上来说，嫉妒源于病态竞争，与个体的性格、文化背景、阅历、世界观等相关。嫉妒产生的根源有：(1)自我封闭、自卑、自我中心等性格缺陷。(2)特定的文化背景影响，如儒家的中庸之道，不患寡而患不均。(3)不能客观地认识自己，总是认为自己应该是万事超人前。(4)角色定位错误，不能自得其所，自得其乐。(5)胸无大志无所事事。(6)自我实现受阻。

嫉妒既有积极作用，也有消极作用，但更多的表现出消极作用。嫉妒是一把双刃剑，只有承认它，并正确地适应它才能对大学生自己起到积极的作用。自我调节，摆脱嫉妒的若干方法有：

第一，提高认识，正视嫉妒。认识是人脑对客观现实的反映，一个人能正确认识现实社会就能去主动适应社会，去改变自己的生存环境。所以，大学生应多读书、读好书，尤其是中外名人传记和中外名家名篇，这样不仅能扩充知识，提高文学素养，同时，还能陶冶性情，提升自己的人生境界。其次，大学生应重视进行心理健康辅导和训练，勇敢地承认自己的嫉妒心理，把嫉妒心与进取心结合起来，成为大学生事业发展的推动力量，自觉地从嫉妒的藩篱中走出来。

第二，发挥优势，正视差异。中国古代有副对联，叫做“欲无后悔须律己，各有前程莫妒人”。金无足赤，人无完人，各人都有自己的优势和长处，追求万事超人前是无必要也是不可能的。某一方面自己不如别人，但可能在另一方面自己做得比别人好，要相信自己，尊敬自己和别人，这样才能不断地挖掘自身的潜力，提高自己的能力。

第三，面对别人的成功，要学会自我调节。面对同学、好友的成功，有些学生可能立刻会产生嫉妒心理，那么，如何调节才能使自己恢复心理平衡呢？积极的方法有：首先是要转移注意力，找些事做，譬如，下棋、跑步、打球、购物或参加各种家庭劳动与公益劳动等等。因为当人们有很多事情要做时，就无暇去嫉妒别人；另外，还可以找人聊天以宣泄情绪。消极的调节方法是，为了缓解别人成功或自己失败带来的心理上的不平衡感，可以用“葡萄酸柠檬甜”的自慰法，找一个不嫉妒别人的理由，但这一方法只能偶尔用用，经常使用会泯灭了进取心的。

第四，培养乐观、达观的生活态度。伯特兰·罗素在其《快乐哲学》一书中谈到嫉妒时说：“嫉妒尽管是一种罪恶，它的作用尽管可怕，但并非完全是一个恶魔。它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现；人们在黑夜里盲目地摸索，也许走向一个更好的归宿，也许只是走向死亡与毁灭。要摆脱这种绝望，寻找康庄大道，文明人必须像他已经扩展了他的大脑一样，扩展他的心胸。他必须学会超越自我，在超越自我的过程中，学得像宇宙万物那样逍遥自在。”所以大学生要用积极的心态去面对他人的成绩和荣誉，要有勇气承认对方有比自己更优越的地方，做到“心底无私天地宽”。总之，嫉妒这种复杂的情绪，放纵其发展便是心灵的毒素，正确地引导和调节，就能成为人们前进的动力。

4. 克服猜疑

所谓猜疑心理，就是一种由主观推测而产生的不信任的复杂情绪体验。人们在交往过程中大都免不了猜疑，只是程度不一。猜疑心理产生的原因主要有错误的思维，对环境、对他人、对自己缺乏信任，对交往挫折的自我防卫，流言飞语等等。猜疑心理是大学生人际交往的蛀虫，是和谐人际关系之大忌。克服猜疑心理，可以从以下几方面着手：

（1）用理智力量克制冲动情绪的发生。当发现自己开始怀疑别人时，应当立即寻找产生怀疑的原因，在没有形成思维之前，引进正反两个方面的信息。现实生活中许多猜疑，戳穿了是很可笑的，但在戳穿之前，由于猜疑者的头脑被封闭性思路所主宰，却会

觉得他的猜疑顺理成章。此时,冷静思考显然是十分必要的。

(2) 培养自信心。每个人都应当看到自己的长处,培养起自信心,相信自己会与周围人处理好人际关系,会给别人留下良好的印象。这样,当我们充满信心地进行工作和生活时,就不用担心自己的行为,也不会随便怀疑别人是否会挑剔、为难自己了。

(3) 学会自我安慰。一个人在生活中,遭到别人的非议和流言,与他人产生误会,是常有的事,是没有什么值得大惊小怪的。在一些生活细节上不必斤斤计较,可以糊涂些,这样就可以避免自找烦恼。如果觉得别人怀疑自己,应当安慰自己,不必为别人的闲言碎语所纠缠,不要在意别人的议论,这样不仅解脱了自己,而且还取得了一次小小的精神胜利。

(4) 及时沟通,解除疑惑。世界上不被误会的人是没有的,关键是我们要有消除误会的能力与办法,如果误会得不到尽快解除,就会发展为猜疑。

5. 直面怯懦

怯懦表现为胆怯和懦弱,是指害怕面对眼前的事实,逃避事实,胆小怕事的心理状态。怯懦是无能的表现。怯懦一般性的特点有:胆子小,信心不足。病态的表现为:怕见生人,一见生人就全身紧张,手足无措,唯恐别人笑话自己;做事瞻前顾后、畏首畏尾;自我感觉一切都不如人,对前途完全失去信心;整天情绪萎靡不振,软弱呆滞;喜欢独居幽处,不愿与人交往,孤僻寡言,意志消沉。造成大学生怯懦的原因有:在家中娇生惯养,受到过分的溺爱袒护,从而造成缺乏生活的独立性,一遇困难就畏难发愁;或由于个人智力较差,在学习和其他活动中遇到困难、挫折的体验多,虽然经过努力仍是一次又一次地失败;或由于教师、家长不能客观评价学生的学习结果,致使学生多次遭受训斥和羞辱,造成学生有困难不敢讲,和教师保持距离,与同学产生隔阂,人际关系冷漠等。长期处于这种情绪控制下,会使人变得越来越执拗,不听劝阻,自暴自弃,最终造成性格上的怯懦与自卑。战胜怯懦的方法有:

(1) 正确评价自己。如实地看待自己的长处和短处,坚信自己并不比别人差,在任何事面前都要理直气壮,胸有成竹,使怯懦与自卑远离自己。

(2) 正确表现自己。学会在适当的场合表露自己,多做一些力所能及的、把握较大的事情。因为,任何成功都会增强人的自信、力量和勇气,要不断地寻找机会表露自己,逐渐克服怯懦的性格。

(3) 不断充实与提高自己。明确自己存在的不足,以最大的决心和顽强的毅力去克服这些不足。不断充实、提高自己,相信你一定可以克服怯懦的性格。

6. 远离心胸狭隘

心胸狭隘是指气量小、喜欢斤斤计较。心胸狭隘表现为:受到委屈或遭到贬抑后,思想上产生“意结”,常常为一些小的意见和得失而烦恼,耿耿于怀,不能自拔;遇事好猜疑,斤斤计较,一天到晚疑神疑鬼,闷闷不乐,苦恼不满。造成大学生心胸狭隘的原因是多方面的。如,从小在家庭中受到歧视或虐待,在学校受到不公平的待遇,伤害了自尊心;生活上单调乏味,思想闭塞,缺乏必要的人际交往;特别是情绪长时间受到压抑,忧伤、苦恼无处发泄,或身体虚弱,家庭、个人遭到重大不幸等,都可以导致大学生性格上

的缺陷，产生狭隘与抑郁。

战胜心胸狭隘的方法有：

(1) 先分析持反对意见人的心理特点。涉及个人利益，有的人就会偏激地反对和否定你。如果遇到这类情况，不是客观公平地看待你，那么就用理解和宽容去接受，同时为他的无知感到可笑。如果对方的反对是在彼此理解的基础上，是从大局出发的，那么我们应该认真接受批评和建议，吸收精华，改进自我。

(2) 克服完美主义。从相对论来说，世界本身永远也无法统一，美和丑，善和恶，光明和黑暗，幸福和痛苦，这些矛盾组合都是永远并存发展的。因此我们走出门去，会遇到喜欢我们的人，也会遇到不喜欢我们的人，同样，我们会和自己喜欢的人一起工作，也会有不喜欢的人和我们相处。我们无法要求我们的眼睛看到的都是美丽，也无法要求全世界的人都喜欢自己。理解和接受了矛盾的本身存在，也就理解了别人攻击和反对你的正常性，理解了矛盾，心情就会坦然而平静。

(3) 正确地评价自我。面对批评，不是自卑、放弃、灰心、伤感，而是正确地评价自我。自我的正确认识，对保持健康的心态很重要。

7. 控制贪婪

贪婪并非遗传所致，是个体在后天社会环境中受病态文化的影响，形成自私、攫取、不满足的价值观进而出现的不正常的行为表现。这是人的最原始的欲望，也是最无知、最低级的欲望，如果不加克制，危害无穷。贪婪的人大多道德防线不坚固，意志比较脆弱。贪婪并非一生下来就有的，而是在利益、物质、名利、情色等的诱惑下，部分人难以抵抗，而且又不能正确把握，才陷入欲望的泥潭不能自拔。贪婪的人大多存在侥幸心理，很多人虽然明白利欲熏心不是好事情，但他们常常会掩耳盗铃，以为自己做得天衣无缝，不会被别人发现。贪婪心理有以下特点：无满足性、公开性、侥幸性和意志薄弱性。贪婪行为的表现有以下几种：① 不择手段的财欲。主要表现为：唯利是图，见利忘义，利用一切手段索取钱财。② 难以满足的贪欲。③ 难以填补的权力欲。④ 欺世盗名的名欲。贪婪心理多由以下几个方面的原因产生：

(1) 价值观念。贪婪的人的价值观念和正常人有很大的不同，他们认为世界是为自己存在的，所有的一切自己都应该拥有，所以有了这个还想要那个，永远没有满足的时候。

(2) 过分攀比。贪婪的人往往虚荣心太严重，喜欢和别人攀比，看到自己的朋友、同事或同学有什么，自己就想要什么，甚至要比他们更好，于是不择手段地去满足自己的这些欲望，使自己变得贪婪无比。

(3) 补偿心理。很多人觉得自己从前生活得不好，现在就得想方设法补回来；从前没有得到的，没有享受到的，现在都应该得到、享受到。于是贪婪心理油然而生。

(4) 恶性循环。一次贪婪的得逞，让其尝到了一定的“甜头”，于是胆子越来越大，而每一次的侥幸过关让其贪婪的心理不断滋生，形成恶性循环，无休无止。

克服这种严重的不良心理，可从以下三方面着手：

(1) 克服贪欲，关键不在于物质的丰富程度，而在于正确的人生观、价值观，在于正

确理解物质、权力、地位、荣誉的内涵和真实意义。

（2）我们应该学会控制自己，运用理性克制贪欲，不要被金钱、地位、名誉等所迷惑。得之坦然，失之淡然。一个人只有学会控制好自己，才是心智成熟的表现。

（3）解决问题最简单的办法就是自省，不断反省自己，不断告诫自己。自己就是自己最好的老师与监督员，对待事物不要过分地苛求，这样就不会导致贪欲。

8. 战胜刚愎自用

刚愎自用是指顽固、偏执、一意孤行、拒不接受他人的意见；倔强，自以为是；主观武断，喜欢感情用事。战胜刚愎自用的方法有：

（1）虚荣心不要太强，应尽量听取别人的意见。“满招损，谦受益”。做人应该胸怀宽广，这样就能容纳各种有益的意见，从而使自己丰富起来，不犯文过饰非的毛病。

（2）不要轻易否定别人的意见。要善于接受别人的意见，要善于发现别人独到的见解，只有这样才能多角度、多方位、多层次地观察问题。

（3）要有平等、民主的精神。这种精神形成的前提条件是有一种宽容的心态。只有互相宽容，才能做到彼此之间的平等和民主。学会宽容，就必须学会尊重别人，做到不小气、不狭隘、不尖刻、不势利、不妒忌，从而将自己推到一个新的高度。

（4）要多做调查研究，减少自以为是、想当然。

三、在体育活动和协作中克服自身缺点

运动心理学的研究表明，各项体育活动都需要运动者具有一定的自我控制能力，因此，有针对性地选择体育锻炼，是有效纠正个人心理缺陷、培养健全人格的心理训练方法。

1. 紧张

容易紧张的人一遇重要场合或考验就惊慌失措，严重时大脑一片空白，从而导致正常水平无法发挥。这些人要克服性格缺陷，应多参加竞争激烈的运动项目，特别是足球、篮球、排球等比赛活动。赛场上风云变幻，紧张而激烈，只有拥有沉着冷静的心态，才能从容应对。若能时常经受这种激烈对抗的考验，人在遇事时就不至于过分紧张，学习就会更加从容。

2. 胆怯

胆怯者天性胆小，怕承担失败的风险，动辄害羞脸红，性格腼腆。建议参加游泳、溜冰、拳击、滑雪、单双杠、跳马、平衡木等运动项目。这些活动要求人们必须不断地克服害怕摔倒、跌痛等种种心理畏惧，以勇敢、无畏的精神去战胜困难，方能越过障碍。经过一段时期的锻炼，勇气会逐渐增加。

3. 自卑

自卑者缺乏应有的自信心，常常未上战场就先打退堂鼓，经常担心自己完不成任务，挨领导、父母、老师的骂。可以选择一些简单易做的体育项目，譬如跳绳、俯卧撑、广播操、跑步等。以上项目简单易行，有助于舒缓绷得过紧的“弦”，不断提醒自己“我还行”。坚持锻炼，自信心一定会逐步增强。

4. 急躁

性情急躁的人缺乏耐性、急于求成，往往因一时冲动犯下错误。要克服急躁情绪，可选择下象棋、打太极拳、慢跑、长距离散步、游泳及骑自行车、射击等运动项目。上述运动强度不高，强调持久性和耐力，坚持从事这样的活动，能帮助人调节神经系统的活动，增强自我控制能力，从而达到稳定情绪、克服焦躁的目的。

5. 犹疑

犹疑者不论大事小情都时常犹豫不决，办事缺乏果断，瞻前顾后，结果往往会错失良机，甚至作出错误抉择。建议选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高、摩托、跳远、击剑、跨栏、角力等项目。以上项目要求运动者头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断，任何多疑、犹豫、动摇都可能导致失败，因而久练能帮助人培养果断的性格品质。

6. 自大

容易自大者凡事喜欢逞强，过于高估自己，轻视别人，易引起同伴反感。不妨有意选择难度较大、动作较为复杂的运动，如跳水、体操、马拉松等项目，或者找一些实力水平远超过自己的高手进行象棋、乒乓球、羽毛球等项目的对垒。人外有人，天外有天，多体验运动的艰难，有助于克服自负、骄傲的毛病。

7. 孤僻

这种人天生不大合群，不善于与人交往，容易被社会孤立起来，一不小心就使学习和生活陷入四面楚歌的境地。建议少从事单人的运动项目，多选择足球、篮球、排球或是接力跑、拔河等团队性体育项目。坚持参加这些集体项目的锻炼，能增强自身活力和与人合作精神，使运动者更加热爱集体，逐步适应与同学、朋友的交往，从而逐渐改变孤僻性格。

下篇　大学生职业生涯准备篇

大学生在掌握职业生涯规划理论的基础上，要与国情、社会现实以及自身情况紧密结合，侧重“何时做”和“怎样做”，切实提高职业规划的有效性和可操作性，是大学生进行职业生涯规划准备和实践的关键。大学生职业生涯教育面对的是没有多少职业经验的大学生，如何让他们从当下的经验出发，构建生涯规划的知识和能力，是生涯教育教学的关键点。“着眼于一生，成长在当下”是贯穿本书下篇的主旨。

大学四年是步入职业生涯的过渡期，也是准备期，为未来工作和生活做着相应的各种准备。大学生应科学、合理、及时地开展职业生涯规划，结合所学专业的人才培养方案和自己的职业兴趣、职业理想、特长爱好等，规划适合自身的、具有个性化特点的学业生涯，确定自己的理想和奋斗目标，根据自身的发展情况不断地对自己的学业生涯规划作出修正，使自己朝着拟定的目标前进。

下篇内容由四章组成：第五章是通过大学生自我生涯准备，如学业计划、职业技能基础训练、择业心理准备、求职的技巧和途径，促进学生创造生涯与职业基础；第六章从职业生涯的社交礼仪方面，讲述社交礼仪的必要性，塑造迷人个性，拓宽人际关系，展现自我风采，使学生掌握社交技巧方法，认识大学交际与未来人生发展的关系，激发其职业发展的规划潜能；第七章大学生活计划，从大学生时间管理、身心修养、情商的培养等方面，讲述大学生活计划；第八章从大学四年的每一阶段，讲述大学四年具体的战略计划，为成功地进行职业生涯过渡做好铺垫。

大学生对于自己职业生涯的设计应贯穿在整个大学期间，是大学四年每年都有要做的事。大学生应结合自己的实际，把职业生涯规划与开发付诸每学期甚至每天的计划中。

故事案例：新生活是从选定方向开始！

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭而落后的地方。这儿的人没有一个走出过大漠，据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人询问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后还是转回到出发的地方。为了证实这种说法，他做了一次试验，从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇一个比塞尔人，让

他带路，看看到底是为什么？他们带了半个月的水，牵了两峰骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。

10天过去了，他们走了大约八百英里的路程，第11天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，就是上次和他合作的人。他告诉这位汉子，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做了，三天之后果然来到了大漠的边缘。

阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始！

我们今天站在哪里并不重要，重要的是下一步要迈向哪里。职业生涯规划不可能做到完全科学和精确，也不能预言将来要发生什么，它是一种用来思考的工具——思考为了取得未来的结果现在该做些什么。

第五章　大学生自我生涯准备

凡事预则立，不预则废。从踏进大学的第一天起，就是你职业生涯准备的开始。机遇总是垂青于有准备的人。现在的就业制度为每一位求职者提供了更多的双向选择，而是否能够把握住机会，作出正确抉择，是与你充分的就业准备分不开的。要把理想变成现实，最重要的是要脚踏实地地付出努力，不断地积累自己的求职资本，增强自身的竞争能力，只有这样才能在机遇面前掌握主动权，为未来的职业发展打下良好的基础。

第一节　基础学业计划

现代的职业发展是一个动态的过程，它需要求职者能够根据职业和社会不断发展的具体要求，将已有的知识科学地重新组成合理的结构，以满足实际工作需要。因此，知识的积累是职业生涯准备中极其重要的环节。在大学阶段构建合理的知识结构，培养科学的思维方式，提高自己的实用技能，对于成功就业和成就事业来说越来越重要。

一、大学生应具备的知识结构

所谓知识结构，是指一个人为了某种目的的需要，按一定的组合方式和比例关系所建构的，由各类知识所组成的，具有开放、动态、通用和多层次特点的知识构架。



图 5－1　宝塔型的知识结构

合理的知识结构既是担任现代社会职业岗位的必要条件，也是人才成长的基础。我们要根据当今社会发展和职业的具体要求，将自己所学到的各类知识，科学地组合起来，建立起合理的知识结构，以适应社会的需要。一般来讲，大学生毕业后应具备以下几种知识结构。

1. 基础知识结构

这种知识结构主要是指包括以自然科学知识、社会科学知识和人文科学知识为主的宽厚、广博的基础知识储备。主要有自然科学中的数学、物理学、化学、天文、地理、生理学等；社会科学中的哲学、逻辑学、政治学、政治经济学、历史、文学艺术等；人文科学中的心理学、思维科学、脑生物科学等。

我们无论要选择何种职业，无论要向哪个专业方向发展，都少不了宽厚扎实的基础

知识。特别是随着市场经济的运行和经济的高速发展，社会的产业、行业、职业结构调整的速度必然加快，求职者在择业、就业上可能不再像过去那样从一而终，而是随时要面临着职业岗位的变动，要适应这种变化，必须要具备扎实的基础知识。

2. 专业知识结构

专业是学科赖以生存和发展的基础，通常是专业知识和基础知识的融合。专业知识既是知识结构的核心部分，也是科技人才知识结构的特色所在。广博精深已成为当前人才素质的重要要求。求职者对自己所要从事的专业知识和技术不仅有着质和量的要求，也要具有一定的深度和一定的范围。并且要对概念体系、理论体系、研究方法、学科历史和现状、国内外最新信息等都要了解和把握。同时，对与其专业相邻近领域的知识也要有所了解和熟悉。只有这样才能将其所学专业知识领域与其他相关知识领域紧密结合起来，为专业知识后继发展提供更大的空间。

在专业知识的学习上，我们必须建立起一个合理的知识结构。通常“宝塔形”的知识结构被认为是较为合理的，也是人们比较熟悉的。这种知识结构由基本理论基础知识、专业基础知识、专业知识、学科知识和学科前沿知识四部分构成，形如宝塔。基本理论、基本知识为宝塔形底部，学科前沿知识为高峰塔顶。这种知识结构的特点是强调基本理论、基础知识的宽厚扎实、专业知识的精深，容易把所具备的知识集中于主攻目标上，有利于迅速接通学科前沿。如今，我国高校大多是围绕这样的知识结构进行课程设置。

3. 应用技术知识结构

基本应用技术和学科应用技术是时代对大学生提出的应用性技术知识要求。随着社会生产的高速发展，我们需要以自己的专业知识作为一个“中心点”，把其他相近的、联系较为紧密的知识作为网络的“纽结”相互联结，形成一个适应性较大的、能够在较大范围内左右驰骋的知识网。比如说，现代科学技术飞速发展，计算机应用已普及到社会的各个领域，成为现代人所必须具备的技术手段。所以，计算机应用方面的知识对我们来讲是必须具备的。某些专业学科的应用、测试、统计技术也在飞速地发展，许多新技术、新方法已成为科学研究的主要基础，不掌握这些应用技术就不可能在学科专业上有大的建树，也不可能适应实际工作的需要。

4. 经济管理知识结构

要适应社会主义市场经济发展的需要，同学们除了具有广博的专业知识和较高的文化素质以外，还必须根据实际需要，学习管理科学的发展规律。只有较好地掌握了党的方针、政策，了解了税务、工商、外贸等经济知识，才能在市场经济的大潮中有所作为。

5. 其他知识结构

现代各类职业都要求从业者的知识“程度高、内容新、实用强”。“程度高”指知识量大、面宽；“内容新”指从业者的知识结构中应以反映当今科学技术发展状况的新知识、新信息为主；“实用强”指从业者的知识在生产、工作中有很强的实用价值。市场经济的发展进一步强化了企业及其员工的社会化功能，任何一个企业或其员工都不可能再像以前那样只单一地面对少数几个部门和经常打交道的几个人，他们必须面对整个社会，

不断与市场打交道，并根据市场这个晴雨表来调整自己的行为。正因为如此，尽可能多地掌握全面技能的员工就更为用人单位所看重，这也正是除专业知识之外掌握书法、绘画、驾驶、公关等一技之长的求职者更易成功的原因所在。

不仅是职业，岗位也对求职者的知识结构、文化素质要求越来越高。用人单位为适应现代社会发展的需要，为在市场经济的激烈竞争中求得生存和发展，就必须要合理配置自身单位的人力资源。因此，就知识结构而言，一方面对知识结构的多样性要求越来越高；另一方面，对知识结构的实用性要求也越来越强。所以，我们在求职择业的过程中，不但要注意所选职业类型在整体上对求职者知识结构的要求，而且还要了解所选职业岗位在社会组织中的位置及具体层次，以此来调整自己的知识结构，增强就业后的适应性。现在报考公务员的学生比较多，要想成为国家机关公务员以及事业单位工作人员，首先，应根据职业岗位层次的不同要求具备不同的知识结构。其次，对上述人员还要求有相关的业务知识，主要是与本职岗位有密切关系的业务知识，相关法律、经济、行政、管理等基础知识。再次，还必须具备适应本职岗位需要的各种能力，即理解能力、判断能力、决断能力、创造能力、开发能力、表现能力、协调能力、涉外能力、指导能力、统率能力、调查研究能力及语言文字表达能力等。

二、知识结构的优化

大学生知识结构的优化离不开自身的努力。所以大学生要树立正确科学的认知图式，充分剖析自己的知识结构状况，自觉、自主地按照科学的方法，通过自身的努力优化、建构合理的知识结构体系。

1. 自觉培养兴趣

兴趣是优化知识结构的开端。在学习上，兴趣表现为求知欲，它是学习的重要心理特征之一。孔子说："知之者不如好之者，好之者不如乐之者。"快乐和兴趣是一个人成功的关键。如果你对某个领域充满激情，你就有可能在该领域中发挥自己所有的潜力，甚至为它废寝忘食。这时候，你已经不是为了成功而学习，而是为了"享受"而学习了。

要客观地评估和寻找自己的兴趣所在，不要把社会、家人或朋友认可和看重的事当做自己的爱好，不要以为有趣的事就是自己的兴趣所在，就可以成为自己的职业，而是要亲身体验它并用自己的头脑作出判断。例如，喜欢玩网络游戏并不代表你会喜欢或有能力开发网络游戏。只有通过开拓自己的视野，接触众多的领域才能寻找到自己的兴趣。而大学正是这样一个可以让你接触并尝试众多领域的独一无二的场所。因此，大学生应当更好地把握在校时间，充分利用学校的资源，通过使用图书馆资源、旁听课程、搜索网络、听讲座、打工、参加社团活动、与朋友交流、使用电子邮件和电子论坛等不同方式接触更多的领域、更多的工作类型和更多的专家学者。现在，有很多专业发展方向是在交叉学科上，两个专业的结合往往是新的增长点。因此，只要多接触、多尝试，你也许就会碰到自己真正感兴趣的方向。"数字笔"的发明人王坚博士在微软亚洲研究院负责用户界面的研究，可是谁又能想到他从本科到博士所学的都是心理学专业，而用户界面又正是计算机和心理学专业的最佳结合点。

人生的路很长，每个人都可以有很多不同的兴趣爱好。在追寻兴趣之外，更重要的是要找寻自己终身不变的志向。志向就像罗盘，兴趣就像风帆，两者相辅相成、缺一不可，它们可以让你驶向理想的港湾。总之，我们在自觉建立最佳知识结构时，不仅要权衡自己的所长和所短，而且要逐渐培养对所学专业的兴趣和爱好。同时要把个人的兴趣、爱好与社会的需要和客观条件尽可能地统一起来。这样，才能积极主动而且心情愉快地学习，去构建自己的知识结构。

2. 充实基础知识

基础知识是优化知识结构的基石。求职者应该主动掌握高新科技，提高创造能力，进入所学领域的前沿，以顺应当代科技的迅猛发展。但是，万丈高楼起于基石，树木根深方能叶茂。掌握高新技术首先要打好基础。基础科学在全部科学知识中是最稳定、最持久且不易老化、使用领域广、频率高、覆盖面大的根底之学。没有深厚牢固的基础，难以建筑起宏伟的高楼大厦。科技越发达、行业岗位越多、越向尖端高级发展，越需要厚实的基础。创新的基础是继承，只有站在巨人的肩上，才能攀登科技高峰。打好底子、练好基本功是求职者优化知识结构的关键。许多学识渊博、基础雄厚的大科学家，在钻研高深学科的过程中，往往发现基础知识仍然不足，不得不返回头来补底子。可见，坚实基础在成才过程中具有重要意义。

俗话说："为学应如金字塔，要能博大要能高。"要做到博大，就应充实基础知识。因此，求职者要善于从自己的实际出发，有目的、有计划地掌握新型人才必备的基础知识，为日后创造佳绩打好深厚扎实的基础。

3. 专通结合，通中求专

这是优化知识结构的目标。对于求职者建立合理完善的知识结构而言，通是专的基础，专又能推动通的延伸。专而不广、"单打一"，把自己的思维和学识禁锢在狭小的天地里，在我们现实生活中并不少见。正如物理学家杨振宁、李政道多次指出的，知识面狭窄是我国青年的一大缺陷。因此，求职者在建立合理的知识结构时，要做到"广博而不失方向"。要以知识的广度促进知识的深度，要通中求专，无专之通无益而有害；而专深又不能"单打一"，钻牛角尖，窄化领域不等于窄化视野，不通未必能专。专和通互相依存、互相促进、互相制约、互相转化。研究领域要专，了解领域要通。既是自己领域的专家，又对邻近领域有十分正确、熟练的知识。要既适应科学的高度分化，是个专才，又适应科学的高度综合，是个通才。要将纵向成才和横向成才相结合，求得最佳专通比的知识结构。

4. 磨炼坚韧意志

意志是优化知识结构的必备素质。所谓意志就是为实现一定的目的并根据这个目的调节、支配自己活动的心理状态或心理过程。任何一项工作必须有意志的支持，才能获得成功。求职者汲取人类知识宝库的营养，构建合理知识结构的活动是一个艰苦的脑力劳动过程，必须要有坚韧不拔的意志，才能持之以恒、长年累月地坚持下去。学习的坚韧意志不是每个学生都有的，但是可以通过有意识、有目的地进行培养和锻炼来获得。

培养坚忍的意志品质，自觉地控制和约束自己的行动，抑制不需要的情绪和想法，首先要培养抗干扰的自制力，使思想的光束集中到知识的建筑上。高尔基说得好："哪怕是对自己一点小的克制，也会使人变得强而有力。"其次要培养不怕困难的毅力。求知的困难来自书中，知识王国是险阻丛生的；也来源于生活，人生道路是坎坷不平的。北宋著名的政治家、文学家王安石曾以进山洞游览为喻："世之奇伟瑰怪非常之观，常在于险远"，"入之愈深，其进愈难，而其见愈奇"。同样道理，求职者在建立合理知识结构的征途中，不可避免地会遇到主客观上各种难以想象的困难，只有用毅力支持着尝遍苦味，才能领略到成功的甘甜。再次要培养坚持不懈的恒心。学习的意志还表现为求知的恒心。法国昆虫学家法布尔说过："学习这件事不在乎有没有人教你，最重要的在于你自己有没有觉悟和恒心。"恒心即坚持性，是指在执行决定时坚持到底。为了顺利地学习，构筑知识结构，以便成才，成就事业，求职者在学习中必须持之以恒、坚韧不拔。

5. 按需定向调整

知识结构如同宇宙万事万物一样，都具有运动性。求职者要保持知识结构的最佳状态，就要根据形势发展的需要经常进行"定向调整"。所谓定向调整，就是紧紧围绕选定的目标充实和积累知识，调整知识结构。无数科技人才的实践都证明：围绕目标积累知识，是更有效的积累；围绕目标调整知识结构，是最有效的调整。最佳的知识结构，本身具有一种内在的转换能力。因此，求职者在学习过程中，要及时掌握信息，寻找新知识、新方法。及时调整自己的知识结构，从有关报纸、杂志中去掌握本学科在国内外的新动向、新思想、新成就，并根据自己的具体情况，建立有某种独具特色的知识结构，扬长避短，使所学知识具有新颖性、时代性，站在知识的最前沿。

三、大学的学业

学习，对于每一个学生来说，是再也熟悉不过的事情了。然而，进入了大学，你会发现学习方式已经发生了明显的变化。从小学到高中，整日面对着语、数、外、理、化、政等几门课程，老师不停地讲，家长不断地催。进入大学后，开始有多元化的选择，对于课程的学习已不再像过去那样，占据我们大部分的时间和精力。除了上课以外，还有许多可做的事情，比如兼职实习、社团活动、考各种证书等等。远离家长的监督，上完课后也见不到老师。刚踏进大学校门学生很不适应大学的学习生活。因此，每个人对课程学习的态度会有所不同，采取的行动也各不相同，当然最终获得的结果也不尽相同。有的人还一如既往地保持着对课程学习的认真态度，兢兢业业地对待每一门课程；也有人对大学里还要如此认真地学习不屑一顾，觉得还有许多比课程更重要的事情可以做。对于各式各样的态度和做法，我们会产生迷茫，不知该把"学习"放在怎样的位置上。那么我们首先要做的是，在进入大学之初，了解大学开设的课程，树立正确的学习观。

1. 当前独立学院开设的课程体系

独立学院是以培养高素质应用型创新人才为目标。应用型，是指以适应广大用人单位实际需要的技术型的大众化教育为取向，面向基层、面向生产第一线，强化实践能力和动手能力培养，既注重智育，也重视非智力因素的培养。高素质，是指培养人才要

加强通识教育，强调对学生综合素质的提升。创新人才，是指培养的人才要有宽、专、交的知识结构和更强的自主学习能力，不仅具有胜任某种职业岗位的技能，而且具有应用知识进行技术创新和技术二次开发的能力。这种培养目标决定了所培养出的人才一方面不能等同于高职高专，要比高职高专培养的技能应用型人才有更强的学习能力和适应性；另一方面，也要比原普通高校培养的人才有更强的实践技能和动手能力，能较快地适应岗位的需求，解决实际问题。所以，要按照高素质应用型创新人才知识、能力、素质和谐发展的目标要求，要以能力培养为重心，构建起重基础理论、重创新能力、强实践技能、强综合素质的两重两强的课程体系。一般而言，学生在校学习的课程大致分为三类：公共基础课程、专业核心课程、专业方向课程三大模块。

公共基础课程主要由"两课"、语文、外语、高等数学和计算机等课程组成。随着知识经济时代的到来，"知识型技能"在实践中开始发挥越来越大的作用。知识型技能是指在新的生产条件下，人们把科学知识、科学原理和科学方法直接运用到生产活动中，创造出现实的产品和服务的能力。在很多情况下，这种能力表现为以熟练的心智技能为基础的实际动手操作能力。它是以数学为支点的思维能力、以语文为工具的学习能力、以外语为条件的沟通能力和以政治教育为基石的做人能力为前提的。这些均需要在公共基础课程中培养和提高，因此，公共基础课对职业能力的提高具有重要的支持作用。高素质应用型创新人才培养的关键是为学生搭建有可塑性的知识框架，要有以通识为基础的深厚专业理论基础、宽广的专业知识面，从而使学生有较强的岗位适应能力和创新能力。因此，公共基础课程要在不削弱本科教学要求的前提下，更新教学内容和方法，加强能反映学科发展潮流的内容，突出基础理论教学的应用部分，培养学生独立分析和解决问题的能力。

专业核心课程也可被称作专业基础课程，它强调专业基础性和本科的规格要求，努力拓宽学生的专业面，增强学生毕业后的适应能力。如果说大学是一个学习和进步的平台，那么，这个平台的地基就是大学里的专业核心课程。在科技发展日新月异的今天，应用领域里很多看似高深的技术在几年后就会被新的技术或工具所取代。只有加强专业基础知识的学习才可以受用终身。另一方面，如果没有打下好的基础，大学生们也很难真正理解高深的应用技术。在我国许多的大学里，教师对基础课程要比对最新技术有更丰富的教学经验。

专业方向课程则突破按学科方向分模块的传统思维，结合就业市场、人才需求来设置，进一步加大实践和应用的比例，强化动手能力、应用能力，注重职业技能的培养和锻炼。总体上要增加应用性内容和实践性环节，强化学生的实践和岗位适应能力。

2. 要重视大学的学习

大学是一生中学习能力转变最大的时候，是把"基础学习"和"进入社会"这两个阶段衔接起来的重要时期。因此，在努力开发其他实践潜力的同时，不要忘了自己来学校的主要任务：除了提高为人处世的能力外，更应该在知识学习上严格要求自己。毕竟学习才是根本任务。在大学四年中，要努力培养自己的学习能力，提高自己的学习境界，让自己成为一个擅长终身学习的人。

首先，大学是学习的场所，在我们从学校人向社会人转变之前，打下扎实的知识基础是十分必要的。正是出于这个原因，学校中许多政策的制定都以此为出发点。目前，大学无论是实行“学年制”还是采取“学分制”管理模式，都要求学生按规定修完课程，拿到所需的学分。这些要求都是十分基本的，相信只要稍微用心一点的学生都能达到这些要求，顺利毕业，获得学位。

其次，学习成绩无论是对大学学习生活，还是对就业或继续深造都有着重要的影响。比如说，奖学金的评定与成绩有很大的关系，通常学习成绩在奖学金评定中占很大一部分，有时甚至纯粹按照学习成绩排名评奖学金。此外，一些机会的获得，如出国交流、参加竞赛等等，都是以学习成绩为重要标准进行选拔的。

许多学生在大学毕业时会选择就业，走向社会。那么，我们就必须了解学习对于就业的重要性。许多单位在招聘的时候，仍是十分注重学生在学校中的学习情况。一方面，学习成绩常常作为“一道坎”，成为企业筛选人才的一个标准。虽然我们在学校里所学到的知识和工作中所用到的知识差异较大，在投入工作之前，单位都会对员工进行培训，但是，企业仍然很看重学生的学习成绩。他们认为，学生阶段还是要以学习为主，学习成绩就反映了学生的学习态度和学习能力。于是，在招聘的第一关筛选简历的时候，同等条件之下，学习成绩往往是胜出的关键因素。另一方面，在企业招聘的过程中，常常会考到学生的知识功底。无论是笔试、面试，企业所出的题目经常会涉及课堂所学到的知识，因为有些课程所传授的都是该领域中的基础知识，比如，贸易公司笔试时，所出的题目往往会涉及国际贸易实务知识；证券公司面试时，往往会问你投资学的基本原理；对于专业性、应用性更强的理工科学生而言，有些企业的笔试、面试实际上就是一场专业考试。这些时候，都需要你运用课堂上所学到的知识，要求你具有扎实的知识储备。即使有些企业的笔试、面试并不直接涉及课上所学，但课程学习所培养的思维方式、学习能力还是会在这种场合体现出来，成为企业选择人才的关键。如传媒类企业笔试时考验的写作能力、表达能力，财会类职位要求的对数字的敏感性，这些都是平时在课程学习中培养和积累起来的。

如果一些学生在本科阶段学习之后，并不急于找工作，而是想再进一步深造，更好地充实自己，那么，无论你是去国外留学，或是在国内考研，本科阶段的学习情况都对你有非常大的影响。在出国申请时，尤其是申请一些著名学府或要求有奖学金提供时，对方都会十分看重你在本科阶段的学习成绩，它们通常都会把本科时的学习成绩作为一个门槛，达不到它的要求，你就不具备申请的资格。在考研之前，每个考生都要为研究生考试做一番复习准备，这就和本科时的学习情况联系更加密切了。如果在前面几年中学得扎实，知识掌握得牢固、全面，那么在复习时你就会感到很轻松，考试时也会更有把握。当然，如果你的学习成绩足够好，平均成绩名列班级前茅，很有可能会免试直升研究生，根本不用参加考试了。无论怎样，一旦选择了继续深造，就意味着你必须花更多的心思在本科阶段的学习上，因为今后研究的开展都要建立在你所学的基础上，基础牢固才能在后续的阶段中事半功倍、应付自如。

总之，大学学习有着十分重要的地位，是大学阶段的基础，也是毕业后选择各种去

向所必须具备的。如果你准备以后找工作，那么最起码要达到企业招聘的底线，使自己的成绩不低于“良”，在此基础上去发展自己的兴趣、参加各种活动等等；如果你准备继续深造，那么更要重视课程学习，为以后做好铺垫。在学校里作为一名学生，学好课程，完成一个学生的基本任务，是每位学生的责任，也是我们无论选择什么道路时都不会吃亏的“上上之策”。

3. 注重夯实基础知识

中国学生的一大优势是扎实的基础知识，如数学、物理等。但是，最近几年，同学们在目睹了很多速成的例子之后，也迫切希望能驶上成功的快车道。这渐渐形成了一种追求速成的浮躁风气。有许多大学生梦想在毕业后就立即能做“经理”、“老板”，还有许多大学生入学时直接选择了“管理”专业，因为他们认为从这样的专业毕业后马上就可以成为企业的管理者。其实，没有哪个专业可以保证学生在毕业时就能走上领导岗位。无论同学们所学的是哪个专业，大学毕业才是个人事业的真正开始。想做企业领导或想做管理工作的同学也必须从基层做起，必须首先在人品方面学会做人，在学业方面打好基础。在大学期间，同学们一定要学好基础知识，比如数学、英语、计算机和本专业要求的基础课程。

数学是理工科学生必备的基础。很多学生在高中时认为数学是最难学的，到了大学里，一旦发现本专业对数学的要求不高，就会彻底放松对数学知识的学习，甚至一些学生因害怕数学而要求调专业，而且他们看不出数学知识有什么现实的应用或就业前景。但大家不要忘记，绝大多数理工科专业的知识体系都建立在数学的基石之上。例如，要想学好计算机工程专业，那至少要把离散数学(包括集合论、图论、数理逻辑等)、线性代数、概率统计和数学分析学好；要想进一步攻读计算机科学专业的硕士或博士学位，可能还需要更高的数学素养。同时，数学也是人类几千年积累的智慧结晶，学习数学知识可以培养和训练人的思维能力。通过对几何的学习，我们可以学会用演绎、推理来求证和思考的方法；通过学习概率统计，我们可以知道该如何避免钻进思维的死胡同，如何让自己面前的机会最大化。所以，大家一定要用心把数学学好，不能敷衍了事。学习数学也不能仅仅局限于选修多门数学课程，而是要知道自己为什么学习数学，要从学习数学的过程中掌握认知和思考的方法。

英语学习是大学学习的重要组成部分。几乎在所有的高校，大学英语是非英语专业必开的公共课。同时，学生还要参加全国统一的大学英语四级、六级等考试，以此表示自己具备的英语水平。从长远角度看学习英语的目的是为了使用英语，但在大学阶段学习英语对完成学业、就业、继续深造等都会产生影响。许多公司在招聘时都要求应聘者具有良好的英语水平，尤其是外企，对于英语的要求更高。21 世纪里最重要的沟通工具就是英语，这一点，凡是参加过外企笔试和面试的同学都深有体会。在许多笔试或面试中，应聘者用来表达自我的工具、与人交流的媒介就是英语，这就要求其具有优秀的英语表达能力，尤其是纯熟的口语。英语对于学生进一步继续深造的重要性就更加明显了。如要在国内读研究生，参加研究生升学考试，英语是考试科目之一，占有举足轻重的地位。此外，在我们进一步学习研究的时候，如果需要查阅、借鉴、参考国外的

资料文献，也会接触大量原版资料和书籍，需要我们具有很好的英文水平，尤其是阅读能力。对于那些要出国深造的学生，英语更是他们的“敲门砖”。他们需要通过各类英语考试，达到一定分数，才能获得学校申请入学的资格，比如对 TOEFL、GRE、GMAT、IEI 等等成绩的要求。有出国深造打算的同学在大学阶段就必须把参加这些考试及其培训的计划安排进自己的时间表，为自己的将来做好充足准备，不要临近毕业之时才兴起出国读书的念头，又苦于来不及准备这些考试，为自己的“后知后觉，临阵磨枪”后悔不已。

有些同学在大学里只为了考过四级、六级而学习英语，有的同学仅仅把英语当做一种求职必备的技能来学习，甚至还有人认为学习和使用英语等于崇洋媚外。其实，学习英语的根本目的是为了掌握一种重要的学习和沟通工具。在未来的几十年里，世界上最全面的新闻内容、最先进的思想和最高深的技术，以及大多数知识分子间的相互交流都将用英语进行。因此，英语学习是至关重要的。比如在软件行业里，不但编程语言是以英语为基础设计出来的，最重要的教材、论文、参考资料、用户手册等资源也大多是用英语写就的。中国正在走向世界，中国需要学习西方的先进思想和先进科学技术，学好英语才能为我们的学习打下基础。

很多中国留学生的英语考试成绩不错，也高分考过四级、六级、托福，但是留学美国后上课时却很难听懂课程内容，和外国同学交流时就更加困难。我们该如何学好英语呢？既然英语是最重要的沟通工具，那么，最重要的学习方法就是尽量与实践结合起来，不能只“学”不“用”，更不能只靠背诵的方式学习英语。读书时，大家要尽量阅读原版的专业教材（如果英语不够好，可以先从中英对照的教材看起），并适当地阅读一些自己感兴趣的专业论文，这可以同时提高英语和相关专业的知识水平。其次，要多渠道学习，比如提高英语听说能力的最好方法是直接与那些以英语为母语的外国人对话。现在有很多在中国学习和工作的外国人，他们中的不少人为了学中文，很愿意与中国学生对话、交流，这是很好的学习机会。此外，大家不要把学英语当做一件苦差事，完全可以用有趣的方法学习英语。例如，可以多看一些名人的对话或演讲，多看一些小说、戏剧甚至漫画。初学者可以找英文原版的教学节目和录像来学习，有一定基础的则应该看英文电视或电影。看一部英文电影时，最好先在有字幕的时候看一遍，同时查考生词、熟悉句式，然后在不加字幕的情况下再看一遍，仅靠耳朵去听。听英文广播也是很好的练习英文听力的方法，大家每天最好能抽出半小时到一小时的时间收听广播并尽量理解其中的内容，有必要的话还可以录下来反复收听。在互联网上也有许多互动式的英语学习网站，大家可以在网站上用游戏、自我测试、双语阅读等方式提升英语水平。总之，勇于实践、持之以恒是学习英语的必由之路。

信息时代已经到来，大学生在信息科学与信息技术方面的素养也已成为他们进入社会的必备基础之一。所以，大学生要多方充实自己在电脑方面的技能。从 1971 年世界上第一台微型计算机出现以后，我们生活的世界发生了翻天覆地的变化。从文字处理到图像设计，从多媒体教学到远程可视会议等等，毋庸置疑，电脑改变着我们的生活和生存方式。我们应该做好电脑方面的知识准备。尽管非计算机专业都开设了大学计

算机课程，为我们使用电脑打下了基础，但这种基础满足不了工作中的需要。无论在我们的学习生活中，还是在我们今后的工作中，常常需要借助电脑进行文字处理、数据统计等等，更好地帮助日常事务的解决。因此，用 word 处理文档、用 Excel 处理数据、用 PowerPoint 制作幻灯片、用 PhotoShop 处理图片等等，这些都是十分有用的技能，需要我们熟练地应用和掌握。另外还要学会从因特网上获得有效信息，这样往往会起到事半功倍的效果。现代社会信息、技术发展的速度非常快，要准确快速掌握了解它们，因特网给我们提供了机会。即便在学习上遇到困难，我们也可以在因特网上找到我们需要的答案。虽然不是每个大学生都需要懂得计算机原理和编程知识，但所有大学生都应能熟练地使用计算机、互联网、办公软件和搜索引擎，都应能熟练地在网上浏览信息和查找专业知识。在 21 世纪里，使用计算机和网络就像使用纸和笔一样是人人必备的基本功。不学好计算机，你就无法快捷全面地获得自己需要的知识或信息。

每个特定的专业都有它自己的基础课程。以计算机专业为例，许多大学生只热衷于学习最新的语言、技术、平台、标准和工具，因为很多公司在招聘时都会要求这些方面的基础或经验。这些新技术虽然应该学习，但计算机基础课程的学习更为重要，因为语言和平台的发展日新月异，但只要学好基础课程（如数据结构、算法、编译原理、计算机原理、数据库原理等）就可以万变不离其宗。有位同学生动地把这些基础课程比拟为计算机专业的内功，而把新的语言、技术、平台、标准和工具比拟为外功。那些只懂得追求时髦的学生最终只知道些招式的皮毛，而没有内功的积累，他们是不可能成为真正的高手的。

生活中有些事情即便不感兴趣也是必须要做的。例如，打好基础，学好数学、英语和计算机的使用就是这一类必须做的事情。如果你对数学、英语和计算机有兴趣，那你是幸运儿，可以享受学习的乐趣；但就算你没有兴趣，你也必须把这些基础打好。打基础是苦功夫，不愿吃苦是不能修得正果的。

4. 要注重提高自身素质课程的学习

21 世纪对于人才提出了更新、更高、更全面的要求：基础扎实、专业过硬、知识面广、有一技之长。全面发展的人才更能受到社会的青睐。大学的课程学习注重的是基础培养，相对来讲知识具有滞后性、更新慢的特点。并且在大学课程学习中，学生知识广而不精，学得不够深入，做低层次工作不甘心，高层次工作做不了。企业需要一专多能的复合型人才，但前提是要有“一专”。所以，我们将知识积累上升到了更高的层面：广泛吸收知识，提高自身素质。

学生要在知识上进行积累，真正做好生涯准备，就必须注重从单纯的知识到能力再到综合素质的培养过程。对青年学生而言，在具备扎实的基础知识、深厚的专业知识，并通过实践获得了各种能力之后，他们必须将目光放远，将立意拔高，致力于整体文化素质的提高。比如作为一名中国大学生，最根本的是要对祖国历史文化有一定的了解，对世界历史有一定的了解，要继承全世界人类优秀文化遗产，这样才有可能发展人类文明。此外，大学生还应具备一定的艺术鉴赏力，借此陶冶自己的情操，加强自身的文化、哲学、艺术修养等等。总之，一名优秀的大学毕业生应把建立合理的知识结构、培养科

学的思维方式、锻炼较强的实践能力和提高全面的综合素质统一起来，这样才能在择业、从业过程中立于不败之地，使自己的生涯更好地向前发展。也只有从多渠道、多角度获得各种知识，为自己做好知识方面的求职准备，才能完成从知识到能力再到素质的飞跃。

5. 端正学习态度，掌握学习方法

端正的学习态度是学习知识和提高能力的前提和基础。现在大学校园中有些学生的学习态度就不那么端正。他们把学习看做是为别人学习，认为大学四年无非就是为了混张文凭，"逃课"成了他们的家常便饭，考试得过且过只求及格，个别人甚至利用作弊手段以蒙混过关。这样的学习态度实际上是对自己人生的不负责任。任何一个有志向、有抱负的青年学生都不应采取这样消极的态度，而要以端正的态度、无比的热情对持学习，从"要我学"转变为"我要学"。

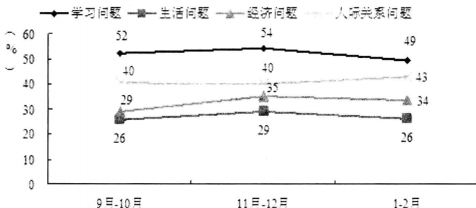


图 5－2　大学新生月度跟踪调查分析

(1) 要转变学习观念，特别是刚入学学生。新生对大学学习存在不适应情况。从高中到大学的过渡期是大学新生问题频发的阶段，根据"搜狐教育－麦可思－2009 级大学新生月度跟踪调查"数据显示，大学新生入学后面临的首要问题仍为学习问题，如上图所示：该报告分析指出，学习问题始终是 2009 级新生入学以来面临的首要问题。但新学期伊始，存在学习问题的比例(49%)较之前明显下降，比上年 9、10 月初入学时低 3 个百分点，新生对大学学习是逐渐开始适应。

由于小学、中学阶段许多学生、家长都将"上大学"作为学习目标，如今进入大学，自然会出现学习目标的模糊。大学新生可以参加学校开设的职业规划课程、讲座，或者借助科学的测评工具，明确自己的职业目标——了解将来要达到的目标，才有努力的方向和前进的动力。

(2) 坚持上课是最基础的。大学是一个自由的空间，所以要合理分配自己的时间，不要让其他事情占用了自己最基本的学习时间。在"搜狐教育－麦可思－2009 级大学新生月度跟踪调查"报告中分析，存在学习问题的 2009 级新生中，有近六成"缺乏学习

动力”；47%的本科新生“对所学课程内容没有兴趣”；另外，近四成新生为“向老师面对面地请教机会太少”而苦恼，这些都成为逃课的理由。

上课是大学阶段学习的中心环节，老师主要通过课堂教学传授知识。因此，抓紧课堂时间，提高听课效率是十分有效的学习方法。一方面，老师在课堂上所讲的一般都是经过自己整理和归纳过的知识系统，在老师的指导下，可以比较迅速地找到一条最便捷的学习之路，有条理、有方向地继承前人智慧结晶，“站在前人的肩膀上”有效地学习知识；另一方面，去听老师上课可以从中了解老师的思路、喜好、强调的重点。因为大学里的考试最终都由任课老师出题、评卷、给分，所以，勤去上课听讲，会有助于考试时的答题，能针对老师的要求答题，这既体现出你平时认真听讲的态度和你所掌握的知识水平，又能帮助你取得好成绩。在上课的时候，要注意听讲，开动脑筋，跟上老师的思路，重点在于理解和学习老师分析问题和解决问题的方法，并认识到老师所强调的重点。高效的听讲不仅会使你印象深刻，而且能更好地帮助你掌握书本内容，对你自己看书时的理解很有帮助。所以很多同学的经验就是：多去上课胜过自己看书，因为上课的效率更高。要注意提高听课效率，掌握适当的记笔记方法。除了十分重要的内容以外，课堂上不必记很详细的笔记。如果课堂上忙于记笔记，听课的效率一定不高，况且你也不能保证课后一定会去看笔记。课堂上所做的主要工作应当是把老师的讲课内容消化吸收，适当做一些简要的笔记即可。

（3）注重培养自学能力。大学不是“职业培训班”，而是一个让学生适应社会、适应不同工作岗位的平台。在大学期间，学习专业知识固然重要，但更重要的还是要学习思考的方法，培养举一反三的能力，只有这样，大学毕业生才能适应瞬息万变的未来世界。上中学时，老师会一次又一次地重复每一课里的关键内容。但进了大学以后，老师只会充当引路人的角色，学生必须自主地学习、探索和实践。走上工作岗位后，自学能力就显得更为重要了。微软公司曾做过一个统计：在每一名微软员工所掌握的知识内容里，只有大约10%是员工在过去的学习和工作中积累得到的，其他知识都是在加入微软后重新学习的。这一数据充分表明，一个缺乏自学能力的人是难以在微软这样的现代企业中立足的。自学能力必须在大学期间开始培养。许多同学总是抱怨老师教得不好，懂得不多，学校的课程安排也不合理。其实，“与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛”。大学生不应该只会跟在老师的身后亦步亦趋，而应当主动走在老师的前面。例如，大学老师在一个课时里通常要讲授涵盖课本中几十页的信息内容，仅仅通过课堂听讲是无法把所有知识学通、学透的。最好的学习方法是在老师讲课之前就把课本中的相关问题琢磨清楚，然后在课堂上对照老师的讲解弥补自己在理解和认识上的不足之处。

（4）学习的关键在于理解。中学生在学习知识时更多地追求“记住”知识，而大学生则应当要求自己“理解”知识并善于提出问题。对每一个知识点，都应当多问几个“为什么”。对怀疑的地方，都应该多问几个“为什么不”。有一句名言：“多问为什么，可以帮助理解。多问问为什么不，可以带来突破”。一旦真正理解了理论或方法的来龙去脉，大家就能举一反三地学习其他知识，解决其他问题，甚至达到无师自通的境界。事实上，很多问题都有不同的思路或观察角度，在学习知识或解决问题时，不要总是死守

一种思维模式，不要让自己成为课本或经验的奴隶。只有在学习中敢于创新，善于从全新的角度出发思考问题，我们潜在的思考能力、创造能力和学习能力才能被真正激发出来。

(5) 多与人交流。《礼记・学记》上讲："独学而无友，则孤陋而寡闻。"所以，大学生应当充分利用学校里的人才资源，从各种渠道吸收知识和方法。如果遇到好的老师，你可以主动向他们请教，或者请他们推荐一些课外的参考读物。除了资深的教授以外，大学中的青年教师、博士生、硕士生乃至自己的同班同学都是最好的知识来源和学习伙伴。每个人对问题的理解和认识都不尽相同，只有互帮互学，大家才能共同进步。"三人行必有我师"，大学生的周围到处是良师益友。只要珍惜这些难得的机会，大胆发问，经常切磋，我们就能学到最有用的知识和方法。

(6) 充分利用图书馆和互联网，培养独立学习和研究的本领，为适应今后的工作或进一步的深造做准备。首先，除了学习老师规定的课程以外，我们一定要学会查找书籍和文献，以便接触更广泛的知识和研究成果。例如，当我们在一门课上发现了自己感兴趣的课题，就应当积极去图书馆查阅相关文献，了解这个课题的来龙去脉和目前的研究动态。熟练和充分地使用图书馆资源，这是大学生特别是那些有志于科学研究的大学生的必备技能之一。读书时，应尽量多读一些英文原版教材。有些原版教材写得深入浅出，附有大量实例，比中文教材还适于自学。其次，在书本之外，互联网也是一个巨大的资源库，大学生们可以借助搜索引擎在网上查找各类信息。

(7) 提高效率也是必不可少的。大学学习是一种能力，不仅要有勤奋刻苦的学习精神，也要讲究用最短的时间来完成一件任务的方法，不是有句话是"时间就是金钱"吗。以下有几种提高效率的方法，做到之后你将发现学习不是一件沉重的事情。

① 不妨给自己定一些时间限制。连续长时间的学习很容易使自己产生厌烦情绪，这时可以把功课分成若干个部分，把每一部分限定时间，例如一小时内完成这份练习、八点以前做完那份测试等等，这样不仅有助于提高效率，还不会产生疲劳感。如果可能的话，逐步缩短所用的时间，不久你就会发现，以前一小时都完不成的作业，现在四十分钟就完成了。

② 不要在学习的同时干其他事或想其他事。一心不能二用的道理谁都明白，可还是有许多同学在边学习边听音乐。或许你会说听音乐是放松神经的好办法，那么你尽可以专心地学习一小时后全身放松地听一刻钟音乐，这样比带着耳机做功课的效果好多了。

③ 不要整个晚上都复习同一门功课。实践证明，经常用一个晚上来看同一门功课，这样做非但容易疲劳，而且效果也很差。在每晚安排复习两三门功课，情况要好多了。

④ 学习也要讲究战术，知己知彼，百战不殆。所以必须去仔细地了解自己，自己什么时候学习效率高，什么时候不想学习，什么时候学习某科目比较忘我，加上努力培养学习兴趣，才能发挥自己最大的潜能。

大学四年时间是非常短暂的，会安排时间、计划时间、管理时间，才可能赢得一切。

大学对我们来说一生只有一次，很多大学毕业的人走上工作岗位后才发现大学是多么神圣的殿堂，可身在其中时却没有珍惜，我们要引以为鉴。每个人都有各自的学习方法，只要找到一种适合自己的即可。如果你能够做到举一反三，学会无师自通，这可能就是大学期间你送给自己最好的礼物。

第二节　职业能力的培养和提高

知识并不能简单地与能力画等号，拥有了相当的知识积累，并不等于就有了较强的职业能力。知识的多少可以通过答卷加以证实，能力是个人从事社会实践活动的本领。如果让自己的头脑成为一座单纯的知识仓库，而不注重在理解、掌握和运用知识过程中自觉锻炼、发展能力、开发智力，那么，知识将变得无用。从一定意义上说，能力比知识更重要。高分低能的现象几乎人人都能罗列一二。尽管能力的培养需要以拥有大量的知识为前提，但用人单位在选人时更为看重的还是能力。一个能力欠缺的求职者即使掌握很多书本知识，也很难适应工作，作出成绩。但能力的强弱却需要实践加以检验。这正如那句名言："实践是检验真理的唯一标准。"因此，学生在进行知识积累的同时，别忘了理论联系实际，将自己的知识转化成有用的能力。

一、大学生就业所需要的能力

一般来说，不同的学科和专业对毕业生的能力有着不同的要求。但是，无论什么专业的学生要想为今后的职业生涯做好充分准备，要想在人生之路上有所成就，都必须具备一些基本的能力。这些能力是能够通过平时的实践获得的，而且越早重视并培养起这些能力，对今后的人生发展就越有利。

1. 实践能力

实践能力也就是实际操作能力，它是人的智力转化为物质力量的关键，是专业工作者必须具备的一种能力。在现实生活中，尤其是教学、科研、生产第一线，实际动手操作能力常常是解决问题的关键，书本上的理论知识只是前期的准备，准备固然重要，但如果只一味地储存知识，不把它用作工具解决实际问题，储备得再多也没有用处。比如，作为一名科技人员，只懂得技术原理，没有操作能力，在很多情况下是不能完成技术任务的；学化学的人都知道，实验能力的强弱对实验的效果有很大的影响；学电子的要使用烙铁，要求焊接速度快、质量好；操作仪器，特别是操作精密仪器的人，手指的灵活程度对调试就有影响等等。所以大学生必须重视动手能力的培养，注意克服只重视理论学习而轻视实践操作的倾向。如果一个学生把高中那套学习生活规律拿到大学里来，整天捧着书本在教室、图书馆苦读，除了吃饭、休息，就是看书学习，整天戴着厚厚的眼镜，从不与人过多地交往，这样的话，读书再多，不会运用，不能付诸实践，也是没有用的。这样的学生，只重视书本而忽视实践，只求高分而忽视能力，怎么能受到社会的欢迎，怎么能算是一名合格的大学生呢？这种对待理论和实践的态度是不足取的，也是不

利于个人职业生涯发展的。

从当前情况看，用人单位普遍认为，高校毕业生在这方面的能力比较差。造成这种情况的原因是多方面的，如有些用人单位存在急功近利的思想、传统教育方式的弊端、实验设备和资金不足、大学生自身或学校对实践能力培养重视不够等。

但只要大学生本人及学校有关部门重视，大学生在校期间培养实践能力的机会还是很多的。比如组织参加与专业相关的社团、参与教师的科研工作、积极参加暑期社会实践活动、担任班干部、与专业相关的寒暑假兼职等，这些活动都有利于大学生实践能力的提高。

2．管理能力

现代社会表明，尽管不是每个大学生毕业后都会从事管理工作，但是却可以说，每个人在将来的工作中都不同程度地需要组织管理才能，这是现代社会对人才提出的要求。组织管理能力不仅领导干部、管理人员应当具备，其他专业人员也应具备。随着现代科学技术日益向综合化、社会化发展，工作中组织协调和科学管理的作用日渐突出。承担某个科研项目、负责一个课题组、担任班主任，或者当一名企业家，这些都需要把群众的积极性调动起来，把集体的智慧发挥出来，如果没有一定的组织管理能力是做不到的。近年来，毕业生中的党员、学生干部普遍受到用人单位的欢迎，其重要原因就是用人单位看重毕业生的组织管理能力。在实际的招聘工作中，一些单位在人才交流会上招聘时就表明“学生干部优先考虑”，原因就在于学生干部往往学习成绩较好，又具备一定的组织管理能力。办事能力强一些，用起来放心一些，这是学生干部被用人单位看好的原因所在。

3．表达能力

表达能力是指运用语言或文字阐明自己的观点、意见，或抒发思想的能力。它包括：口头表达能力、文字表达能力、数字表达能力、图示表达能力等几种形式。

对于大学生来说，表达能力的重要性是不言而喻的。这种能力是人们之间交往的基本能力。在平时的学习生活中，你学到了知识、掌握了知识，还要会将它恰当地表达出来，如果不表达出来，怎么能让人知道你已经很好地掌握了呢？其实，考试的过程就是一个将自己对所学知识的理解、掌握和创新向老师表达的过程。有的同学也许知识掌握得不错，但由于表达上的问题，往往不够准确、全面，这就会影响最终的考试成绩，造成努力和回报不对称的结果。除此之外，在每个人求职择业的时候，表达能力也起着关键的作用。比如，求职自荐信的撰写、个人材料的准备、回答招聘人员的问题、接受用人单位的面试等等，没有哪个环节不需要较强的表达能力。特别是参加工作走向社会后，与人交往、交流思想中，更需要自我表达。每一个求职者在就业后的工作中都经常会撰写工作计划、年终总结、调查报告及文件，起草说明书、推销方案等，无不需要表达能力。我们很难想象，一个表达能力很差的人能在工作中处理好各种各样的关系，或在科学研究方面取得较大的成就。但遗憾的是，有不少大学生在这些方面尚有欠缺。如不敢与陌生人讲话；私下品头论足头头是道，公众面前讲话却脸红心跳、语无伦次。诸如此类的现象告诉我们，培养和提高求职者的表达能力仍是我们不应轻视的问题。

4. 适应能力

所谓适应能力就是适应社会、适应环境，能够根据外界变化及时调整和处理事情的能力。适应能力体现在我们的学习中，就是能根据实际条件，灵活运用所学的知识来解决问题。如果学习光会死记硬背，囫囵吞枣地把知识储存在脑子里而不能运用，那么学得再多也没用。学习讲究的是学用结合，举一反三。我们只有学会并且不断提高根据具体情况解决具体问题的能力，才算真正掌握了学习的真谛。然而，现实情况往往十分复杂，书本上的知识常常过于理论化，因此，要能真正地分析清楚现实的特点、把握住变化的趋势并不是容易的事，需要我们通过大量的实践来培养这种能力。

适应能力体现在我们的生活中，就是能根据现实生活、社会趋势，及时调整自己的心态，更好地生存和发展。适应社会和改造社会是对立统一的两个方面。大学生在跨出校门之前大都有“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”的远大抱负，但当他们真正在生活的激流中奋勇前进时，往往会发现现实生活不尽如人意，由此而产生失落、不安、不满的消极情绪并影响着职业生涯的发展。人类文明总是在继承与创新的矛盾运动中发展的。适应社会，正是为了担当社会赋予人们的职责与使命。适者生存，生存正是为了发展。求职者只有注意培养自己适应社会的能力，走向社会后才能尽可能地缩短自己的适应期，为尽早发挥自己的聪明才智打好基础。

适应能力是一个人素质和能力的综合反映，与其思想品德、文化知识、活动能力、创造能力、处理人际关系的能力，以及健康状况等密切相关。一般来说，一个素质比较高、各方面能力比较强、身心健康的学生走向社会后，能较快地适应工作环境和社会环境。即使是在比较困难的条件下，也能通过自己的努力取得较好的成绩。需要指出的是，对社会、环境的适应必须是主动的、积极的，适应还要同发展结合起来，不能消极地适应而不思进取，这就需要我们在随机应变的同时具备创新的能力。

5. 创新能力

创新能力是各种智力因素和能力品质在新的层面上融为一体、相互制约所形成的一种合力。它是在多种能力发展的基础上，利用已知信息，创造新颖独特且具有社会价值的新理论、新思维、新产品的能力。它是一种综合性的、多层次的思维能力和行动能力，是以智能为基础、具有一定科学根据的“异想天开”。著名的物理学家、诺贝尔奖获得者温伯格说过：“不要安于书本上给你的答案，要去尝试发现与书本上不同的东西，这种素质可能比智力更重要，往往是最好学生和次好学生的分水岭。”如今是知识经济的时代，往往一个好的点子、新的思路就能成为一笔财富。赫赫有名的比尔·盖茨就一再强调：“我们的成功取决于创新。”从社会的角度来讲，经济的发展、科技的进步离不开发明创新；从个人的角度来讲，成功、成才也离不开创新。当前，据一些用人单位领导反映，新进单位的毕业生，真正具备解决问题的能力的人并不多，能提出有创意的项目并说服领导的几乎难觅。创新能力是多方面能力的综合，如强烈的好奇心，细微的观察力，深刻的洞察力，大胆设想、勇于探索的精神，以及提出问题、研究问题、解决问题的能力等等。大学生要在平时自觉地培养这些能力，为今后创造性地工作打下扎实的基础。

6. 社会交际能力

社会交际能力实际上就是与他人相处的能力。人际交往是一种普遍的社会现象，是人与人之间实现心灵沟通的一种方式。很多大学生入校时都是第一次离开父母，离开自己生长、生活的环境。进入校园开始集体生活后，如何与老师、同学、朋友相处就成了大学生学习内容的一部分。大学是大家最后一次可以在相对宽松的环境中学习、培养、训练如何与人相处的机会。一些大学生在人际交往方面经常会遇到这样的困惑："人际交往能力不够强，人际圈子不够广，但又没有什么特长可以引起大家的注意，在社团里也不知道怎么和其他人有效地建立联系。"有的同学会说："人际交往是与人打交道，我只是搞研究、做学问，还需要特意在实践中去锻炼这方面的能力吗?"其实，学校中的同学、师生关系是最为简单的。社会上的人际关系要比学校中的同学、师生关系复杂得多。在未来，人们在社会里、在工作中与人相处的能力会变得越来越重要，甚至超过了工作本身。大学生步入社会后，要与各种各样的人发生这样和那样的关系。能否正确、有效地处理、协调好职业生活中人与人的各种关系，不仅影响一个人对环境的适应状况，而且影响他工作的效能、心理的健康、生活的愉快和事业的成败。求职者在刚刚走上工作岗位时，由于初谙世事，阅历较浅，缺少经验，往往在各种错综复杂的关系面前茫然失措，无法适应，常常感叹"工作好搞，关系难处"。因此，我们要自觉地培养良好的人际交往能力。

另外，人与人交往的过程也是向他人取长补短的好机会。而且，人与人之间的合作更能产生出灵感的火花，创造出卓越的成就。据统计，1901～1975 年，全世界获诺贝尔奖 186 人，其中 185 人是和别人合作共同研究的，合作研究已成为科研的重要方式。用人单位在招聘毕业生过程中十分注重应聘者的与人交往能力，有些学生较为内向，不善于与他人交往，这就会在今后的工作和社会生活中难以适应，不能被用人单位看好。

大学校园是优秀青年的聚集地，宽松的文化氛围为同龄人的相互交流和沟通提供了良好的条件。"两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书"的时代已成为过去。我们应该珍惜机会、抓住机遇、大胆参与，自觉在实践中培养良好的人际交往能力，用主动的交流意识和团队精神，为将来的职业生涯发展做好准备。

7. 竞争能力

竞争能力，是适应社会的生存能力，也是个人创造能力和发展能力的体现。拥有知识，掌握较多的技能，善于把握时机，敢于展示，才能表现为竞争能力。在庞大的求职大军中，我们经常看到这样的情况，在同等学历的毕业生中，那些多一个外语能力、多一个计算机能力、多一个写作能力、多一个公关能力的毕业生在同等条件下会优先引起用人单位特殊的兴趣，并先行选择到他的最佳职业。因此培养竞争能力的重要前提是提高自己的综合实力，而不仅仅是一种争强好胜的抽象意识。

竞争的目的是为了使人们在危机感中不断寻找拼搏前进新的制高点，让每个人的才能得到充分地发挥，从而使人类的精神和物质财富得到空前的丰富。违背这一目的的行为不是真正的竞争，充其量只能是对社会财富、他人利益的掠夺，是人格和道德的堕落。因此我们说竞争是对人格的考验。人们常说，西方是竞争的社会，但许多西方人在竞争面前态度诚恳，不仅不嫉妒报复对方，而且会径直地问对手："我想超过你，和你

一样有成就，请你告诉我成功的秘诀。”拳王阿里就曾说：“谁能战胜我，说明拳击事业发展了，这是我终身的追求——发展拳击。”竞争是激活社会机体的活跃细胞，它带来进步的活力，使胜利者继续前进，使失败者急起直追，它既是对强者的鼓励，又是对弱者的鞭策，结果是你我他的共同发展。

竞争是众多的人在追求同一个目标，能达到目标的可能是一部分人。因此，我们要认识到这是一种正常现象，要重整旗鼓，寻找新的目标继续前进。要知道成功有先后，胜利有迟早，只要目标合乎客观实际，加上自己顽强的努力，人人都能成功。每个人都有争强好胜之心，从这个意义上来说，竞争是生物进化法则注入人们血脉的一种本能。到了现代社会，由于人们知识和技能的激增与强化，这种本能的潜质在人们身上变成顺利完成某种活动的明显的心理特性，因而也变成了人们的一种能力素质。作为文明人类所追求的一种能力特征，竞争的目的不是为了吃掉对方，而是为了促进生产的发展和社会的进步。随着社会主义市场经济的进一步发展与完善，市场竞争更趋激烈，而市场竞争归根到底是人才的竞争。充满竞争的市场需要具有竞争力的人才。作为一个求职者，如果不懂竞争、不具备竞争能力，在竞争的激流中就有随时被淘汰的危险。

8. 终身学习能力

终身学习的能力，就是一种善于发现自己不足的能力，是善于发现自己改进方向的能力以及善于发现自我改进途径的能力，这种反思学习能力是终身学习能力的真谛。人如果不能发现自己的不足，不能发现自己的改进方向，找不到改进的途径，则说明他的学习方式是机械的，是被动的，是接受式的，因而是不能适应社会变化的。只有当他的学习变成了一种积极的、主动的、创造性的时候，才能说明他的学习是建立在自我反思基础上的学习，是为了弥补有机体的缺失而进行的学习，是一种有目标、有针对性和有效果的学习，这才代表一种真正的学习能力，这也是终身学习能力的内核。

随着知识经济时代的到来，科学技术突飞猛进，新知识、新技能日新月异。面对新世纪的挑战，要想适应科学技术飞速发展的形势，适应职业转换和知识更新频率加快的要求，一个人仅仅靠在学校学的知识已远远不够，只有通过不断地学习，才能适应社会发展的需要。每个人都必须终身学习。终身学习的能力也就成为一个人所必须具备的基本素质。在未来发展中，我们的学生是否具有竞争力，是否具有巨大潜力，是否具有在信息时代轻车熟路地驾驭知识的本领，从根本上讲，都取决于学生是否具有终身学习的能力。正如联合国教科文组织出版的《学会生存》一书中所讲的：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”而终身学习一般不在学校里进行，也没有教师陪伴在身边，全靠一个人的自主学习。终身学习能力不仅表现在学生走进社会以后所具备获得新知识的能力，还表现在对文献、资料过硬的查阅和检索能力，对信息的收集、处理能力，对中外文较强的阅读能力和语言交流能力，敏锐的逻辑思辨能力等。

9. 计算机和外语能力

在信息化的社会中，计算机应用技术已渗透到政府机关、企事业单位的各个层面，办公自动化已成为现实。随着我国改革开放的不断发展，对外交流越来越频繁，用人单位也对求职者的外语能力提出了更高的要求。能否熟练运用计算机和外语，已成为许

多用人单位选择员工的基本条件和要求。因此，大学生应熟练地掌握计算机技能，不断提高外语水平，以适应社会发展的需要。

10. 心理调试能力

心理调试能力是指当面对困难、挫折、失败和意外事件时能够对心理压力进行自我调试的能力。这种能力对于求职者的健康成长和成才是必不可少的。据调查，当今大学生的心理承受能力普遍是比较脆弱的。如在择业过程中，一些大学生稍不顺心就灰心丧气；到工作岗位后稍遇挫折就心灰意冷；在前进道路上遇到某些困难或暂时的失败，就表现出意志消沉、怨天尤人，甚至轻生或采取缺乏理智的发泄方式等等，这虽然并不代表大多数，但应该引起大学生的警觉。作为新时代的大学生，拥有较高的心理调试能力也成为贯穿择业、就业整个过程中不可或缺的能力之一。

二、影响职业能力的因素

影响职业能力的因素主要包括天赋素质、教育、个人兴趣、性格、个人的勤奋、社会实践活动和客观社会环境等。

1. 天赋素质

天赋素质是人与生俱来的某些生理特征，是能力发展的硬件设施和自然前提。但天赋素质不是能力本身，不是现实能力的决定因素。求职者能力的形成与发展很大程度上有赖于后天的学习和环境的影响。

2. 教育

教育是掌握知识和技能的具体途径和方法，对求职者的能力发展起着主导性作用。教育不仅能使求职者掌握知识和技能，还能改变其思维方式，培养创造欲和创造能力。随着科学技术的发展，已有的知识和技能会逐渐发展，求职者必须做好接受再教育或职业培训的准备，以更新知识体系，获取新的劳动技能。

3. 兴趣和性格

兴趣和性格与求职者的能力发展密切相关，它们决定着求职者的能力倾向，是形成能力差异的关键因素。求职者应当有意识地培养一些兴趣，在完善自我的基础上适应工作的需要。

4. 勤奋

勤奋是成功的必要条件。要使能力有较大和较快的提高，求职者没有主观的勤奋努力是不可能的。大学生在知识和技能的学习过程中要勤奋，在发明创造的过程中更要勤奋。

5. 社会实践

职业能力是在社会实践活动中形成和发展起来的。社会实践对各种特殊能力的发展起着检验和制约的作用。求职者的不同工作制约着能力的发展方向；同时，不同的社会实践活动向求职者提出了不同的要求。求职者的能力也正是在不断突破障碍、解决问题的过程中发展和提高的。

6. 社会环境

求职者能力的发展同样受到社会客观环境的制约，这是因为社会制度本身具有激励和约束两方面的作用。求职者能力的发展方向如果与社会的激励方向相一致，发展速度就会比较快，并受到援助与尊重，也容易获得符合能力发展方向的工作；反之，就会受到社会的约束，难以实现个人的发展。

三、获得能力的方法与途径

求职者具备相当的知识积累，并不等于有了较强的实践能力。求职者的能力同知识的掌握一样，要靠平时的学习、生活中的自觉培养和实践锻炼。人的能力的水平是有差异的。这种差异并不是先天形成的，而是由其所处的环境、受教育程度及自身实践状况等因素造成的。就共性而言，获取能力的方式与途径主要有以下几点。

1. 积累知识

一个人才能的大小，首先取决于掌握知识的多寡、深浅和完善程度。这是因为个别知识是构成才能的元素或细胞。需要说明的是，才能并不是知识的简单堆积，而是知识的结晶。这里的“结晶”，包含着对知识的提炼、改造和制作，包含着质的变化。怎样才能做到这一步呢？除掌握知识外，还需要有科学的思想方法和熟练的技能技巧。这里的思想方法和技能技巧也属知识范畴。即在某些方面有丰富的知识，并掌握科学的思想方法对这些知识进行科学加工，做创造性地加以运用。

2. 勤于实践

能力是在实践过程中培养形成并在实践过程中表现出来的，因此实践是培养能力的重要途径。如一个人要想圆满地表现自己的观点、思想和情感，那就得在公众场合善于演讲或具有写作的有关才能，否则只能变为空想，而演讲和写作就是一个实践过程。一个人要想具有组织管理能力，就得积极主动、有意识地在校纪和法规的约束下去组织一些活动。如参加一些社团活动，或在有条件的情况下参与一些社会工作，这些实践活动都会使其组织管理能力得到明显的提高。学校当然不同于社会，实践的形式还是比较单一的。但只要你积极参与，就会有很多收获。学习增长知识、提高技能，实践增强能力、积累经验。两者相互结合，交叉进行，才能汇成一个社会大课堂，合成一个大熔炉，锻炼出优秀的人才。那么，作为一名大学生，在保证完成学业的前提下，如何理论联系实际，如何增强各方面的能力呢，以下六个渠道是十分有效的。

（1）勤工助学。在校生可利用平时课余时间以及双休日，走出校门，走向社会，勤工助学，既锻炼自己、积累工作经验，又增加收入、增强独立自主的能力。一般来说，每所独立学院都会提供不少勤工助学的机会给学生，尤其是为一些家境贫困的学生提供合适的勤工助学岗位。勤工助学的内容包括多种多样，比如做家教，可以锻炼一个人的耐心以及表达能力；比如学生超市的收银员，可以培养一个人的细心以及与人交往的能力；比如网络维护，可以很好地运用计算机方面的一技之长，取得实战经验；又如有些独立学院设定的“助理”岗位，帮助学院部室做一些办公室的管理工作，如文件管理，这些工作大多数与你的所学专业没有关系或与你所学的专业知识关系不大，但是你能通过这些工作尝试到一些工作的基本能力，在积累工作经验的同时体会到自食其力、自力更

生的愉悦。而那些和专业知识关系密切的工作，比如计算机专业的学生制作网页、系统维护，这就能让你在实践中进一步强化所学的知识，真正地做到学以致用。

勤工助学在校内进行，学生在学校安排的各个岗位上寻求自我的锻炼和发展。在学校内部勤工助学的好处：一是方便，能很好地配合自己的上课学习时间；二是安全，学校内的各个岗位都具有相当的可靠性，能确保学生作为劳动者的各项权益。相比之下，学校外面的勤工助学机会就利弊兼容了。社会上的各种兼职机会往往更具有专业性，也更具挑战性。比如电话销售、财务助理、程序开发、市场调查等等，这些职位都需要一定的专业知识为背景，同时对个人的能力也提出更高的要求，个人可以根据自己的专业和特长选择合适自己的类型。在社会上兼职的过程中，需要付出更多的精力和成本，比如上下班路上的时间成本、紧张的工作带来的压力、激烈的竞争要求更多的付出等等，相应的，所得到的回报，无论是金钱上的报酬还是能力和阅历上的积累都会有所增加。然而需要注意的是，学生在勤工助学的过程中，不要本末倒置，为了兼职完全忽视了专业知识的积累，否则就与我们“理论联系实际”的本意背道而驰了。同时，注意不要受骗上当，要保护好自身的利益。

(2) 社团活动。社团是校园里的同学为了某一个共同的兴趣、某一个共同的目的所组织起来的业余团体。社团是微观的社会，参与社团是步入社会前最好的磨炼。

有的社团历史悠久，自成特色，有的虽成立不久，但发展迅速，不管怎样，每一个社团都会围绕社团自身的主体，定期组织社团活动。学生们可以根据自己的喜好和特长选择合适的社团活动参加，或是丰富自己的课余生活，或是培养自己的兴趣特长、或是加深和拓宽专业知识的掌握。

大学生要根据自身的特点和兴趣，充分利用学校的有利条件，不要浪费自己宝贵的青春，要为自己内涵的积淀、能力的培养而努力。由于社团活动大多是课余进行，形式灵活，压力较小，主要是由个人的兴趣决定的。比如爱好书法的同学可以参加书画协会，在课余时间学学书法、参观书画展、和书法名家进行交流，既陶冶情操，又能学会一技之长；比如学经济的同学对自己的专业很有兴趣，想进一步研究，可以参加世界经济研究会，听专家做报告、实地参观跨国公司、做调查项目写调查报告等等，既能巩固所学知识，又能从实践中验证知识。如果你对该社团兴趣浓厚又表现出色的话，你可以成为社团的骨干，不仅参与各种活动，还策划组织各种活动，这就更进一步锻炼了人际交往能力和组织管理能力。所以，在社团中，既可以培养团队合作的能力和领导才能，也可以发挥自己的专业特长。但更重要的是，你要做一个诚心诚意的服务者和志愿者，在担任学生工作时主动扮演同学和老师之间沟通桥梁的角色，并以此锻炼自己的沟通能力，为同学和老师服务。这样的学习过程不会很轻松，挫折是肯定有的，但是不要灰心，大学社团里的人际交往是一种不用“付学费”的学习，犯了错误也可以重新再来。

值得指出的是，现在用人单位在选择毕业生的时候对社团的骨干分子也是比较青睐的。从实践来看，社团活动效果比较明显，学校先后成立了多个学生社团，有理论学习型、兴趣爱好型、学术科技型、社会公益型四个类别，这些学生社团举办了既有特色鲜明的专场文艺演出、校园短剧大赛，也有彰显学生个性的校园歌手大赛、形象设计大赛，

又有综合性的大学生科技文化艺术节、周末文化广场等活动，这些活动都极大地丰富了校园文化生活，为广大学生展示自我、增长才干提供了广阔的空间

(3) 社会实践。社会实践，顾名思义是指学生利用寒暑假或双休日走出校园，在社会生活中树立理想、拓展视野、增长才干、服务社会的社会活动。

在各所高校中，为了帮助同学们走向社会、学以致用，实现同学们的实践意愿，学校都会为同学们提供包括寒暑假期和双休日的实践机会，并在组织、宣传、资金等方面给予一定的指导和帮助。当前大学生的社会实践引起了社会的广泛关注，有些地区和单位专门组织和设定社会实践的岗位和课题，欢迎学生积极参与，并给予一定的资助。对于一些好的、有发展前景的课题，主办者可以帮助孵化甚至进一步的发展。每个学生要切实把握住这样的机会，从中锻炼自己各方面的能力。

社会实践与前面两类活动相比，与专业知识的结合更为密切。它要求同学将平时所学和社会问题、社会现象相结合，有创意地提出问题，通过实践分析问题、研究问题，最终解决问题。由于学校通常会资助社会实践，所以，申报社会实践的同学必须精心准备和策划，构思出实践方案，通过学校组织评审和公开答辩，才能获得被资助的资格。在项目实施的过程中，必须接受学校有关组织的监督，并将实践的最终成果上报和展示。整个社会实践的过程需要花费一定的时间和精力，并需要一定的专业知识作支持。因此，时间充裕的暑期通常是社会实践开展的高峰。

比如我们通过组建大学生新农村政策宣讲服务团等重点社会实践服务团队，组织开展了"科技创新"、"支农支教"、"三下乡"、"四进社区"等内容丰富、形式新颖、效果显著的社会实践活动。使广大同学以"青春奉献小康社会、服务构建和谐中原"和"宣讲荣辱观、服务新农村"为活动主题，积极开展社会实践活动，在社会实践中既增强了奉献意识，又提高了人文素质，活动效果良好。

一个好的社会实践将会使你受益无穷，甚至影响你的生涯发展。要想构思出一个好的实践方案，必须有专业知识功底，参阅大量的资料，这样才能有一个好的理论框架；带领团队出去，必须有很强的组织、协调、自理的能力；最后的结项整理时，必须有较强的语言表达能力、文字功底和研究能力。经过了这种锻炼，今后遇到什么挑战都会有所准备。

(4) 各类竞赛。大学校园是一个供青年才俊一展身手的大舞台，在这里你可以找到许多志同道合的朋友，一展你心中的理想，发挥过人的才能。

校园里时常举办的各类竞赛，便成为学生展现自我风采、培养个人能力的绝好契机。以大学生数学建模竞赛、大学生英语竞赛、大学生广告艺术大赛、大学生建筑模型竞赛、"挑战杯"课外学术科技作品竞赛和创业计划大赛等为代表的大学生科技活动，营造了浓厚的学术科研氛围，促使学生更好地学习专业知识，做好理论联系实际，为今后勇攀科技高峰打下良好的基础。

此外，一些企业为了吸引更多的优秀人才，提前做好人才储备工作，会以企业名义在校园中举办各类竞赛，这些比赛往往能使参赛者体验更真实的企业环境，帮助他们提前进入工作角色，发掘他们各方面的潜能。相对于社会实践来说，这样的比赛更具有竞

争性，也更以职业为导向，许多比赛中的佼佼者往往有很大的机会进入该企业工作，成为企业的后备人才。

(5) 实习。大学生的实习环节是高校教学工作的重要环节之一，也是大学生将专业知识与社会实践相结合的重要途径。

实习作为一次就职前的环境认知过程，它能使大学生充分了解特定职业的工作内容、工作环境、聘任条件和所需要的知识、能力、技能、品德等。实习还是一次工作经验和社会阅历的积累，它既是一次短期就业，更是就业前的预演。如果把高校学生实习同其就业工作有机结合起来，将会对高校的教学改革工作起到很大的推动作用，对实习学生今后就业带来直接利益，也为用人单位招聘、选拔人才提供良好的机会。所以，学生首先要明确实习的价值和意义：实习不等于拿份实习报告，不等于拿几个学分的成绩，不要为了这些表象自欺欺人。要混个实习成绩并不难，但对于一个有事业追求的人，一个想要真正从中学习和积累的人而言，实习是一个非常好的接触社会、了解行业、了解职业的机会，因此一定要认真对待。

对于不同生涯规划的学生，实习有着不同的特殊意义。对于以后想工作的同学，实习常常能帮助其认清自己的能力、特点，了解行业和职位的具体情况，有助于今后的选择。有时候，一项好的实习还可能会直接带给你一份工作。对于继续深造、致力研究的同学，实习往往能让其认清现实与书本上的不同，对其以后的研究更有启发。甚至通过实习能让你真正发现自己感兴趣和想学的领域，改变你的人生道路。总之，实习对你的人际交往能力、专业知识的积累、组织协调能力、表达能力等会有一个综合的提高。据麦可思对 2008 届毕业生进行的实习情况调查显示，有 20%以上的各类型院校毕业生没有接受任何实习。而那些有实习，特别是经过与专业相关实习的毕业生不仅半年后的就业率有所提高，而且毕业后的收入也高于其他未实习或参加实习但与专业无关的毕业生。

寻找实习的途径有很多：学校内部就业指导中心发布的信息，各大求职网站上的信息，师长、学长、亲友推荐，同学互荐，或自己与公司主动联系等等。总之，在实习的过程中要注意调整自己的心态，不要害怕困难和受挫，多虚心向他人求教，并注意保护自己的合法权益。通过实习，积累经验，增加阅历，提高能力，为今后职业生涯的发展添加筹码。

(6) 担任学生干部。大学生活中，锻炼的机会其实随处可见，关键就在于你是否是个“有心人”。你可以通过毛遂自荐的方式担任学生干部，从团学联干事到学生会干部，从寝室长到班长，任何一个职位都可以是你发挥自身才干、为同学服务的机会。

不要认为担任学生干部是浪费时间，所谓“一分耕耘，一分收获”，你付出了多少，相应地就能得到多少回报。首先，当学生干部能锻炼你的组织管理能力、决策能力。无论是召开班会、传达通知，还是统计信息，这都需要你能协调各方、组织人员参与，并对行为作出决断和选择。这些能力的养成对今后的工作会有重要的影响，往往成为企业选拔人才的标准之一。其次，当学生干部要与方方面面、众多的同学和老师打交道，能很好地培养你待人接物的技巧，并为你打下良好的人际关系基础，扩大社交圈子，获得更

多的朋友。这其实是一笔宝贵的资源和财富。再者，当学生干部能培养良好的品德，为人民服务的奉献精神，为他人着想的合作态度，勤恳踏实的工作作风，迎难而上的顽强斗志等等，这些都能够在许多学生工作中得到培养和锻炼。需要指出的是，担任学生干部不能仅看重干部头衔的光环，要更加注意对自我的锻炼，即使你没有机会担任干部，只要有一颗为同学服务的爱心，只要善于观察、取他人之长补自己之短，仍然可以使这些能力得到提高。

3. 发展兴趣

兴趣对培养能力相当重要。古今中外许多著名的科学家、文学家、艺术家，都是在强烈的兴趣驱动下取得事业成功的。比尔·盖茨曾说："每天清晨当你醒来的时候，都会为技术进步给人类生活带来的发展和改进而激动不已。"从这句话中，我们可看出他对软件技术的兴趣和激情。1977 年，因为对软件的热爱，比尔·盖茨放弃了数学专业。如果他留在哈佛继续读数学，并成为数学教授，你能想象他的潜力将被压抑到什么程度吗？2002 年，比尔·盖茨在领导微软 25 年后，又毅然把首席执行官的工作交给了鲍尔默，因为只有这样他才能投身于他最喜爱的工作即首席软件架构师，专注于软件技术的创新。虽然比尔·盖茨曾是一个出色的首席执行官，但当他改任首席软件架构师后，他对公司的技术方向作出了重大贡献，更重要的是，他更有激情、更快乐了，这也鼓舞了所有员工的士气。如达尔文，起初因无兴致于医学、数学、神学，曾变为"慢班"的学生，但他对打猎、旅行、搜集标本却兴趣盎然，后来终于成为著名的生物学家。所以杨振宁博士在总结科学家的成功之路时说："成功的秘诀是兴趣。"

因此，大学期间，如果你发现了自己真正的兴趣爱好，就可以去尝试进行一些课外学习、选修或旁听相关课程，或者找一些打工或假期实习的机会，以便进一步了解相关行业的工作性质，最终通过考取自己感兴趣专业的研究生，进行一次专业的重新选择。其实，本科读什么专业并不能完全决定毕业后的工作方向，大学期间的学习过程培养的是你的学习能力，只要具备了这种能力，即使从事的是全新的工作，你也能在边做边学的过程中获取足够的知识和经验。总之，要围绕所学专业发展自己的兴趣爱好，并以这些兴趣为契机，加强相关知识的学习和积累，注意发展自己的优势能力。

4. 超越自我

作为一个求职者，你可以注意发展自己的优势能力，但仅有优势能力是不够的，你必须对前面列出的几个基本能力都有所拓展，这就要求你在注意发展兴趣能力的同时，也要超越自我，注意全面发展自己的各种实际能力。这是你今后生存的需要，也是发展的需要。因为现代社会的多维竞争，增加了单一能力持有者的生存难度，同时也增加了企业的生存危机感。因此，不管是否是你的兴趣之所在，你都必须注意锻炼自己的基本能力。

第三节　求职择业前的心理准备

求职择业是大学生人生道路上的一次重大选择，目前的大学生就业制度改革既为广大的毕业生提供了公平竞争和施展才华的机会，同时也对大学生的心理素质提出了新的挑战。面对新的就业体制和严峻的就业压力，有相当一部分毕业生因为种种原因，在就业过程中出现了心理误区，甚至产生了就业心理障碍。可见，大学生求职择业不仅需要扎实的专业知识、全面的能力储备、健康的体魄，还需要良好的心理素质。因此，大学毕业生在求职过程中应树立良好的就业心态，正确认识自我，认识社会，排除心理干扰，充分做好求职前的心理准备，以积极健康的心态去迎接社会的竞争和挑战。

一、毕业生就业前常见心理误区

近几年来，由于高校扩招使得大学毕业生人数急剧增长，就业岗位与社会需求相对缩小致使就业压力逐年增大。面对日益激烈的就业竞争，大学毕业生随之产生的就业心理问题也渐趋严重、复杂。尤其是毕业前的半年到一年时间已成为大学毕业生心理、意志、情绪、行为上的危机期和艰难期，其主要表现为：

1. 盲目乐观、期望过高的自负心理

自负是指大学生对自己的评价高出自己的实际水平。在择业的过程中，有一部分大学生认为自己满腹经纶、学富五车，各方面条件都不错，感觉比别人高出一等，因此，应该有个好归宿。一旦有了这种心理就很容易脱离实际，以幻想代替现实，使自己的择业目标和现实产生极大的反差。具有自负心理的毕业生在求职择业过程中，往往期望值很高，盲目乐观，一方面认为自己所学专业需求旺盛，就业市场好，而造成求职不主动，或求职时过分挑剔，另一方面对个人能力过分自信，求职时定位很高。造成一部分毕业生因为学习成绩好、工作能力和社交能力较强，在求职择业中具备种种优势，总是过高地估计自己的知识和能力水平，以“天之骄子”自居，因而盲目自信，傲气十足。这一类型的毕业生在就业过程中对自我的评价和期望值都过高，在招聘人员面前夸夸其谈，对其他应聘者不屑一顾，对用人单位挑挑拣拣，给人留下骄傲、浮躁、靠不住的印象。孤傲的心理是缺乏客观的自我分析和自我评价的表现，倘若有了这种心理，很容易脱离实际，以幻想代替现实，使自己的择业目标和就业现实产生很大的反差。一旦未能如愿，情绪就会一落千丈，从而产生孤独、失落、烦躁、抑郁的心理现象。

2. 不能正确评价自己的自卑心理

自卑是一种消极的自我评价或自我意识，是对自我不满、鄙视等否定的情感。一些大学生自我评价过低，对于自己缺乏信心，怀疑自己的能力，不喜欢自己，讨厌自己的缺点，觉得自己事事不如人。因此，有自卑心理的毕业生在择业、就业过程中不敢展示自我，不主动参与竞争，更不敢毛遂自荐，往往丧失很多工作机会。自卑不仅使一些学生悲观失望、忧郁孤僻、不思进取，而且有碍于自身聪明才智的正常发挥。过度自卑还会

产生精神不振、心灵扭曲以及沮丧、失望、孤寂、脆弱等心理现象。这类大学生往往在校期间因为没有勤奋学习导致成绩一般，因为没有注重锻炼和提高自己的综合素质与能力，在就业时就勇气不足、悲观失望，觉得自己事事不如别人，也不敢正视就业问题，更不敢参与就业市场的竞争，甚至在激烈的竞争面前不战而败。加上社会现实往往有一定的规则，自己平时不注意培养和建立有利于今后成长的社会人脉关系等因素，就容易夸大外因的作用，而忽视内因，造成自信心减弱、自尊心受损、对自己全盘否定，感到失败和愧疚。

3. 正确对待挫折的心理准备不足

挫折心理是指人在从事有目的的活动时，遇到障碍所表现出来的情绪反应。大学生由于长期生活在校园里，生活经历比较简单，没有经受过挫折的考验，所以心理承受能力和自我调节能力较差，情绪波动较大，情感较为脆弱，缺乏应对挫折的心理准备。在经历用人单位严格的面试、笔试等挑选过程中，难免会因不被用人单位所认可或接受，而导致情绪低落、意志消沉的挫折心理。如果较长时间陷于就业失败的阴影中不能自拔，就会导致抑郁、神经衰弱等疾病，严重影响就业、学习和生活。

4. 受独生子女身份影响，有较重的依赖心理

独立学院的学生大部分来自城市，基本上都是独生子女。从小集万千宠爱于一身，而养成一定的依赖心理。当他们大学毕业时，面对复杂的社会环境和激烈的就业竞争，对就业没有自己的见解和主张，希望能借助父母、学校和社会的帮助来解决就业问题。自己不知道如何主动地适应就业市场的要求，不懂得如何去拼搏和争取。造成在就业过程中缺乏自立性和主动参与的竞争意识，在等待消息的过程中丧失了不少机会。

5. 攀比心理、从众心理普遍存在

有的大学生在择业时，缺乏对自我的客观分析，不是从自己的实际情况出发进行择业，而往往是以周围同学的择业标准来定位自己的就业标准，即使有的单位非常适合自身发展，但因某个方面比不上同学选择的就业单位，就彷徨放弃。也有的大学毕业生总是愿意与别人的就业状况进行比较，抱着“他能去，我也能去”的态度进行攀比。总想找到一份超过其他人的十全十美的工作。这种现象在同专业的同学、同校的校友、老乡之间经常隐性地存在着。原本这些社会关系应该是可以充分利用的就业信息来源，但在现实中往往成了互相比较的标准与条件。这种攀比心理使得不少毕业生在就业过程中高不成、低不就，丧失了就业良机。

6. 自我为中心思想普遍存在

大学生就业群体与其他社会就业群体相比较，有着自己鲜明的特点。尤其是独立学院的毕业生，经过了“应用型人才”的特色培养，使他们在拥有充沛体力的同时，又处于人生智力的高峰。主要表现为行动上多积极、思想上少保守。因此常有敢说、敢想、敢干的冲劲。但因为缺乏社会经验和生活经验，常常会表现出以自我为中心。在就业过程中，除了过于注重自我价值实现和追求经济待遇之外，还较多地关注工作环境和个人的发展前途，对大局发展的长期性和曲折性认识不足，缺乏同甘共苦的创业精神，对自己能为单位付出多少考虑较少，加上没有树立长期的人生职业规划，造成短期频繁跳

槽情况的发生，不利于经验的积累。

7. 受功利心、求“名”心影响较大

大学生在择业过程中时，因为缺乏主见、独立性不强，变得易受社会思潮和社会观念的影响，盲目随大流，哪热门就往哪挤，不考虑自己的实际情况，在招聘现场只对热门职业、收入好、地位高的职位感兴趣，结果往往产生严重的挫败感。别人说什么工作好他们就寻求什么样的工作，全然不顾自己的能力和状况，忽视所学专业的特点，盲目听从别人的意见，不了解职业的内在要求和自身能力，不考虑所选单位是否适合自己，过分追求经济效益和功利，只为了寻求所谓热门的职业，造成个别行业竞争过于集中，人为地提高就业门槛，增加就业难度。

8. 社交恐惧心理

社交恐惧心理是面对社会交往而出现的一种带有恐惧色彩的情感反应。有的大学生害怕别人发现自己的弱点，于是形成了一种心理上的自我保护，不敢与用人单位接触，对面试怀有一种胆怯的心理；有的大学生在求职面试中常常出现面红耳赤、张口结舌、语无伦次、答非所问的情况，面试前精心准备的台词，忘得一干二净；有的大学生属于挫折性社交恐惧，对以往面试中受过失败的刺激，产生恐惧心理，随之形成条件反射，一到面试就唯唯诺诺，局促不安，生怕说错一句话，影响自己留给用人单位的印象，以至于没有把自己的观点、见解表达出来，丧失了表现自己优势和才能的机会。

9. 毕业生长时期存在焦虑心理

可以说，越是临近毕业，学生的焦虑心理越是严重。从入学之初的志愿选择到专业课的学习，无不是在为将来的就业做准备。经历了四年的学习，面对日益激烈的就业竞争，社会就业供给与相对有限的就业需求及复杂的工作环境等众多因素的干扰，让每个缺乏社会经验、涉世不深的大学生都会产生较大的压力，由最初的焦虑担忧发展为焦虑恐慌。在就业前，大学生们都有着积极的就业动机和强烈的就业愿望，为能够尽快实现自己的理想而跃跃欲试、满怀憧憬。然而毕竟他们在心理上仍不够成熟，又对社会的认知太少，分析问题常过于理想、简单。因此，在现实的就业过程中，就会产生这样那样的矛盾心理。他们既拥有较强的自我观念，又缺乏自我控制的能力；既拥有远大的理想，又惧怕严酷的社会现实；既想成就一番事业有一番创举，又缺乏艰苦创业的心理素质；既同意竞争可以实现优胜劣汰，又缺乏面对竞争的勇气，担心自己会被淘汰。受此情绪影响，在长期不能及时得到排解与指导的情况下容易受到困扰，形成焦虑心理。

二、求职择业前心理问题的分析

当前高校毕业生产生就业心理问题的原因是多方面的，既有大学毕业生自身主观原因，又有社会及学校方面的客观原因。社会需要的是有扎实的专业基础知识、合理的知识结构、良好的思想道德、健康的心理、健全的人格和创新精神的人才。由于部分高校毕业生自身的就业观念不合理，对自己认知定位不准确，就业心理准备不足，职业生涯规划模糊等原因，产生就业心理问题也是在所难免的。另外，家庭也对大学生就业产生一定影响。主要体现在父母的期望、父母对子女的职业定位、父母的地位和社交能

力、家庭环境等方面。同时，随着高校招生规模的不断扩大，大学毕业生人数在短期内急剧增加，从而导致大学生在就业时竞争非常激烈。因此，当毕业生在面对改革带来的权利、机遇、竞争和挑战时，往往容易把自己定位得偏高，对自己未来的职业有过高的估计和幻想，一旦遭遇挫折，又容易产生失落感，从而落入自卑的深渊。究其产生这些心理问题的原因还要从以下方面谈起：

1. 对就业过程缺乏了解

这种情况经常出现在大学生的初次应聘中，那时的毕业生就业热情很高，也非常自信，但却对就业过程缺乏起码的了解，更没有想到还会碰到挫折。因为，很多学生从小到大生活、学习一直都是直通车，还从未遇到过很失败的事情。有的学生遇挫后才体会到找一个单位原来是这么复杂，难度比自己想象的高多了。

2. 没有就业经验

对绝大部分毕业生来讲都是第一次在就业、择业的过程中接受面试、笔试，甚至心理测试的。这些过程对于所有同学来讲，都是绝对新鲜的和陌生的，一点实践经验都没有。尽管理论上有所知晓，但现场总不免有些紧张，面试后才意识到似乎最重要的东西都还没有来得及说，应聘过程就已经结束了，造成对自己竞聘表现的不满意。

3. 目标不够清楚

不知道怎样的工作才是自己要追求和寻找的。在这种情况下，一般可能会出现两种常见的受挫现象。一种是本来应聘的职位很好，也比较适合应聘者本人，但用人单位同意接收的时间比较早，学生觉得工作得来太容易，认为将来肯定能找到更好的工作，就把单位拒绝了。只是在后来的应聘过程中，才意识到自己放弃了一次很好的机会而产生受挫感。另一种就是错位竞争，总是去应聘本不适合自己职位。开始并没有受挫感，只是总不明白自己条件并不差，怎么多次应聘均告失败。造成这样的情况，也只有在本人意识到自己的定位有错的时候才会感受到受挫，从而对目标进行适当的调整。

三、求职择业前的心理准备

1. 转换角色的准备

相对来说，大学经历的是一种单纯而有保障的生活，与老师同学为伴、经济上有父母的呵护和支持、与书本为伍。在这样的环境里，很容易萌发浪漫的情调和美好的理想。但这样的生活与现实社会相比自然存在较大的距离。几年大学生活即将结束，在离别母校、踏上社会之前，最重要的就业心理准备就是转换角色。

所谓转换角色，主要是指由一个受父母老师呵护的大学生转变为一个现实的社会求职者。要想正确地选择职业，就必须转变角色。学校环境和社会环境是有很大差异的，不能把学校、家庭、亲友及同学所给予的关心、呵护、尊重当成是社会的最终认可。而要摆正自己的位置，客观、冷静地进入求职状态，认识社会，了解社会，以自身的实力，积极主动地去适应社会需要，在选择社会职业的同时，也接受社会的选择，正确地迈出人生关键的一步。

毕业生要通过对自己身体条件、性格气质、心理特征、行为能力、兴趣特长等方面的

认识，恰当地评价自己。通过对自己想干什么，能干什么，现有的条件是什么等问题的分析，认真客观地确立符合自己实际情况的就业目标。做到既不妄自尊大，做力不能及的事，又不妄自菲薄放弃可能发展的机会。为了能准确定位自己在群体中的位置，同学们还要学会用总体的眼光与别人进行客观、全面的横向比较，只有这样，才能准确地评价自己，找到适合自己的角色定位。

2. 知己知彼，选择适当的就业目标的准备

每个毕业生的心中都有一种美好的职业理想，渴望学好本领，成就自身的事业，这种对未来的美好憧憬，只有在择业后才能顺利实现。但在择业过程中，社会现实并不是自己所想像的那样，现实与理想的差距太大。对此大学生要不断地调整自己的职业理想，使社会需要与自我价值实现相结合，有了这样的心理准备，就能对未来职业进行科学规划和构想。

因此，在就业前要做到知己知彼。知己就是实事求是地评价自己，对自己的优点和长处，缺点和短处，自己的性格、兴趣、特长等有比较清晰的了解。知彼就是要了解社会大环境，正确认识当前的就业形势，了解社会需要什么样的大学毕业生，了解自己要从事的行业对大学生有什么样的特殊要求等。如果对自己的主观评价与社会对自己的客观评价趋于一致，就容易成功；如果主观评价高于社会客观评价，往往会导致碰壁、失败；如果主观评价低于社会客观评价，就会造成信心不足，犹豫不决，甚至坐失良机情况的发生。

独立学院的毕业生应先了解自己的性格、兴趣、能力等，以便确定切合实际的求职目标。可以通过自我剖析认识自己，要通过对自己的心理、行为进行剖析，使自我评价逐步接近客观实际；可以通过与别人比较来认识自己，在客观上寻找评价的参照标准以认识自己；可以通过向就业指导教师和辅导员咨询，也可征求同学、家长和熟悉自己的人的意见来了解自己。深入的自我分析能够帮助毕业生了解自己的个性心理。不仅要知道自己喜欢什么样的工作、需要什么样的职业，还要知道自己目前能做什么样的工作，什么样的工作更适合自己。只有明白了自己的优势和不足，再辅以良好的就业心态，才可能找到适合的工作，并在今后的工作中扬长避短，争取较大的成就。

3. 提高自己的心理承受能力的准备

当面对挫折的时候，有些情感比较脆弱的毕业生，遇到不顺心的事情，往往会矛头对外，较多地强调客观原因，或者认为问题出在对方，而不能很好地去面对。加上现在社会中某些用人单位要求过高和招聘办法不规范，致使在就业的过程中为选到适合的人才而提高不切实际的标准，让许多大学生心理受挫。有些单位提高一个档次选人，专科够用要本科，本科够用挑硕士，女生可以胜任的岗位偏取男生等；外语几乎用不到的行业一定要选英语过四级或六级的学生，普通要求的职位提出必须计算机二级以上水平；要求担任过学生社团干部、有工作经历要求的也很常见等等。有时招聘人员使用不太规范的面试方法，也可能使选中的人才未必合适，有水平的学生未被选取，这也容易造成应聘受挫的产生。虽然这些挫折产生的原因一方面来自学生身心理承受能力锻炼不足的内在方面，另一方面属于招聘过程中的外部条件，但却着实会使学生在就业过程

中产生受挫心理。甚至还会连带使毕业生产生对自己能力估计不准,以致在后来的就业过程中导致心理问题的持续出现。

4. 对诚信、敬业问题的准备

毕业生在为就业做好充分的知识储备以后,自然就要在求职简历中有明确的体现。这不仅是对自己学业的总结和评价,更重要的是诚信品质的体现。当下,正值就业高峰,为了使自己满意的单位能够提供一个面试的机会,一些大学生会在简历中有意隐去一些真实信息,只保留好的,或者捏造一些虚假的工作经历和在校期间担任过的职务。但这些不真实的经历往往会让求职者在面试时露出马脚,在招聘者心目中的形象也大打折扣,这无疑给应聘者带来了更大的阻碍,甚至是造成应聘失败的直接原因。

或许有些同学认为自己仅仅是做了一些包装和修饰,没有这么严重。或许有的同学存在侥幸心理,认为用人单位不会发现自己的问题。其实,这些都是最致命的、涉及个人品质和信用的问题,是将来工作中所必须坚持的原则问题,一旦在诚信方面发现作假,往往会直接被用人单位否决,造成无可挽回的局面。

良好的敬业精神也是用人单位选择人才的重要指标。毕业生需要从进校开始就注重对忠诚敬业精神的培养,要融入企业的文化;要培养主人翁精神,要有做企业主人的准备;要以良好的心态,把握各类学习、进修机会;不要盲目辞职和跳槽。只有勇于面对现实,在工作岗位上保持积极进取的工作态度和良好的工作习惯,才能实现自己的奋斗目标。

5. 竞争能力的准备

现在我们正处于一个充满竞争的时代,竞争冲击着人们的事业和生活,冲击着人们的意识和思想,在求职择业上的竞争尤其激烈。在走向社会之前,迎接新的挑战、强化竞争意识是大学生最基本的心理准备。大学生要克服自卑、胆怯的心理,树立自信心,勇敢地面对就业竞争,不仅要敢于竞争,而且要善于竞争。

大学生面对当前严峻的就业现实,首要的任务是对市场经济条件下的就业制度进行理性认识,客观地分析当前就业形势,了解目前就业市场的现状。随着我国高等教育的普及,每年有数百万的大学生要进入到人才市场。毕业生就业制度也由原来的“计划分配”改革为“双向选择”。因此,毕业生在参与竞争前,一定要有充分的思想准备,争取赢,也对输做好准备。即使多次失败,也要重整旗鼓,做好再度出击的心理准备。既然竞争是现实的,也是客观存在的,那么我们就应该心平气和地接受并积极主动地迎接它。就业素质中的竞争能力既表现在毕业生的素质实力即“硬件”(如毕业生的思想、品德、学习成绩、工作能力、专业水平、身体条件等)上,也表现在就业活动能力即“软件”(如自荐能力、社交能力、处事能力等)上,这两者是就业成功的重要因素。

每一个毕业生要想在竞争中立于不败之地,就要不断提高自身的能力,这样才能在竞争的大潮中脱颖而出。我们只有不断提高自身的知识层次和综合能力,才能比较顺利地实现就业。

6. 提高自己受挫承受力的准备

“失败是成功之母”。在就业形势严峻、就业竞争激烈的条件下,出现求职失败是在

所难免的，要对可能出现的求职挫折有充分的承受能力。遇到挫折，不能消极退缩，而是要采取积极的态度，勇于面对挫折的挑战。一个心理健康的人对人生总保持着自信心，如果丧失了自信心，就失去了开拓新生活的勇气。遇到挫折后应放下心理包袱，仔细寻找失利的原因，调整好目标，脚踏实地前进，争取新的机会。

尤其是在现在严酷的就业形势下，我们面对的职业竞争异常激烈。遇到这样那样的挫折，都非常需要我们静下心来，冷静思索。或许，不留恋大城市，不追逐热门职位，脚踏实地，从“小”事做起，就有可能柳暗花明。在中外众多伟大科学家们的成长过程中，我们常常可以看到他们当初职业的起点并非那么“理想”。富兰克林曾经是个钉书工人，华罗庚初中毕业后便帮助家里料理小杂货铺，也曾在母校干过杂务。可见，较低的职业起点，并不贬低职业理想的价值。所以我们要从实际的生活之路起步，自立自强，做新时代的开拓者。面对激烈的竞争和巨大的就业压力，毕业生应当自觉提高自我心理调适的主动性。

适度的压力是行动的动力，因此对来自正常的压力并不需要全面排除，当自身心理平衡难以维持，即将产生或已经产生心理障碍时，应当根据自己的实际情况，选择各种自我心理调适方法来调节自身心态，重新建立心理平衡。

当大学生在心理上出现困惑、迷茫甚至悲观情绪，对前途失去信心而自己不能处理时，要善于求助。比如可以与老师和师哥师姐交流这方面的感受，以取得帮助，或向心理专家求助等。平时应多听一些校内安排的毕业生就业心理专题讲座，多看一些相关资料，以积极的态度应对心理困惑。

面对挫折我们要采取合理的心理防御机制，学会改变认知，进行自我安慰。在求职应聘失败后应及时分析原因，这样不良的情绪困扰就会减轻，就会使自己更快地重新振作起来。自信是一个人前进的动力，要培养自信心，提高抗挫折的能力。既要相信自己的能力，又要努力积累自信的资本，只要具备了真才实学，就自然会对自己的选择充满信心。如果我们能做到充满自信和脚踏实地，就一定能克服就业过程的挫折心理，抓住机遇，找到施展自己才华的空间。只要正视社会现实，客观分析自我，在遇到各种困难和挫折时学会自我心理调适，通过各种途径有效地排除心理困扰，控制和调节自己的情绪，从而保持一种稳定而积极的心态，就一定能寻找到实现自己择业理想和目标的最佳途径，做到人尽其才，各得其所。

7. 适应环境、放眼未来，做好人生长期规划的准备

“先就业，后择业”成为近几年毕业生中比较流行的口号。这也是受国际、国内大环境影响所必须面对的现实问题。现行的就业制度使一部分毕业生获得了比较满意的工作，但由于种种原因，仍有一部分毕业生未能如愿。有的是专业不对口，有的是工作地域或工作条件不满意等等。这些都需要我们有客观的态度去正视现实，适应环境，放眼未来，继续进取。

随着现代科学技术的不断发展，职业种类也呈现出多元化、综合化发展的态势。这种变化必然会淘汰掉许多旧有的职业，催生出新的职业。原来紧俏的职业也许随着社会的发展而变得平淡，而另一些不曾预想的新职业却可能随着实际的需要，日益升温成

熟，成为新型走俏的职业。这种需求也通常呈现出紧缺—饱和—过饱和—冷门这样一个循环变化的趋势。有些专业往往是入学时还是紧俏的，但到毕业时就已经饱和了，导致了毕业生就业困难的出现。只有了解了这样的变化规律，及时关注新职业的发展动向，才能让我们跟得上时代的步伐，开辟新的职业通道，拓展广阔的就业空间。

目前就业市场上的激烈竞争，实际上是能力与素质的竞争，独立学院的毕业生要把就业的主动权掌握在自己的手上，在大学生活行将结束，踏上社会之前，充分做好求职择业前的心理准备，由一个被称之为“天之骄子”的大学生，转变为一个现实的社会求职者。

第四节　求职择业途径与技巧

将来要从事什么样的工作，是从高招填报志愿时就需要慎重考虑的问题。这涉及学生以后要学习的专业课程、个人的性格爱好、家庭背景、社会关系等方方面面的因素。只有尽早对职业生涯作出规划，并在大学四年的学习中按照规划一步一步努力实施，最后才能为顺利就业做好充分的准备。

一、择业途径

大学生毕业求职的途径有很多，每个毕业生可以根据自身情况和客观环境的不同，选择适当的求职择业途径。择业途径主要有以下几种：

1. 学校推荐

学校通常会根据用人单位的需求和学生的能力特长，有选择地向用人单位推荐符合条件的优秀毕业生。受专业设置长期性的影响，学校和各个用人单位在长期合作的过程中，已经建立了一种互相了解、彼此信任的工作关系。学校可以在全面了解学生情况的前提下，向用人单位推荐符合要求的毕业生。这种方法不仅对学生而言安全、可靠，对用人单位来说也更容易认可被推荐的学生。但随着高校扩招政策的实施，毕业生队伍越来越庞大，学校不可能也无法保证为每一位毕业生推荐到合适的工作，所以学校只能重点推荐一些综合素质比较好，表现比较突出的优秀毕业生。

2. 人才招聘会

毕业前夕，各省、市地方政府以及各行业各部门都会组织一些专场的人才招聘会。大学生参加学校组织的各种大、中、小型的招聘会是目前最直接的求职择业途径之一。因为直接来到校园里参加会议的用人单位一般都是有针对性、有目的性的来选择该校的学生，所以，只要符合用人单位条件的毕业生就很容易被录用。另外，有选择地参加与本校情况相似、专业相近的兄弟院校组织的招聘会，政府机关主办的大型人才交流会，相关行业举办的人才招聘会等都是比较可行的求职之路。

3. 实习基地

大学生毕业前都要进行半年至一年的实习，这些实习基地不仅与自己所学专业对

口，而且普遍具有一定的教学科研能力，非常适于今后的发展。因此，我们要认真抓住这难得的实习或实践机会，虚心向前辈学习，努力表现自己的长处。如果被实习单位看中，那自然是一个双方都满意的选择。加上对单位的领导、同事及各方面的情况都有了一定的了解，正式就业后也有利于工作的继续开展。目前，通过实习或社会实践这种方式求职择业，正日益受到广大用人单位和毕业生的青睐，成为解决就业问题双向选择的又一途径。

4. 正规中介

正规人才交流机构是受用人单位委托，根据求职者的求职要求和用人单位的需求信息进行牵线搭桥，为双方提供招聘和就业机会的组织。正规人才交流机构作为职业介绍的中介，具有长期性、稳定性和专业性的特点，往往能够提供大量的就业职位和就业机会。当毕业生来到人才市场登记自己的求职意向和求职要求后，中介可以在众多的招聘信息数据库中很快检索到合适的招聘信息和岗位，并给予适当的推荐。但这种择业途径与现场招聘会相比，有其不足之处。在招聘会现场，毕业生可以与用人单位面对面进行交流，很容易在现场就达成自己的意愿，而通过中介求职很可能要花费更多的时间和精力去相互辨明双方所提供的信息是否属实。所以，大学生到人才交流机构求职应聘一定要选择有优良信誉、环境良好和有较高知名度的机构，谨防上当受骗。

5.媒体广告

当今的社会已经进入信息化社会，通过网络、电视、报纸、杂志寻找就业途径已被越来越多的大学生所认可。尤其是一些新兴行业更是较多地采用这样的招聘信息公布方式招揽人才。公开发行的报纸和网站都具有发行量大、覆盖面宽、点击量高的特点，许多用人单位会选择采用这样的方式刊登招聘信息，它通常信息可靠，是用人单位对人力资源需求情况的真实反映。大学生也可以通过网络了解到用人单位的基本情况和职位情况，更加有针对性地投递自己的求职简历。

6. 社会关系

通过家人、亲戚、朋友及老师等社会关系的推荐来找工作，是成功率较高的一种求职方式。通过熟人介绍，毕业生可以充分地了解用人单位的基本情况，并能得到用人单位的重视和信任，为下一步顺利就业打下良好的基础。

7. 考试录用

国家机关选用工作人员要组织专门的公务员考试，机关事业单位录用专业人才也要进行相应专业的考试，企业、公司招聘员工往往也要采用考试录用的形式对人才进行选拔。考试一般包括面试和笔试。笔试主要考察毕业生的行政职业能力、文字能力、知识面和综合分析能力。面试则是考察应聘人员形象、气质、性格、基本表达能力等综合素质。因此一定要精心准备，努力将自己真实、自信、从容、果断、干练的一面充分展示出来，为下一步的就业做好准备。

8. 自主创业

大学生利用自己的知识、能力和特长，通过科技创新、自己创办企业等方式来就业是自主创业的具体体现。近年来，越来越多的大学生倾向于选择自主创业这条新的就

业途径。它体现了大学生独立自主的愿望，展示了自我价值，减轻了社会就业的压力。自主创业对学生的综合能力、心理素质、经济条件都有很高的要求，只适用于一部分毕业生。但社会也在尽可能多地为大学毕业生创业提供条件，帮助他们实现人生价值。

二、择业方向

我们已经知道了从哪些途径去寻找就业机会，下一步就是如何去寻找适合自己的工作。要想事情顺利实施，必须在做事之前从各方面都做好充分的准备，做到知己知彼。因此，我们可以从了解自己和了解职业两方面来确定自己的择业方向。

1. 了解自己

(1) 性格与职业。人的性格千差万别，或热情外向、或羞怯内向、或沉着冷静、或火爆急躁。职业心理学的研究表明，不同的职业对性格有不同的要求。虽然每个人的性格都不能百分之百地适合某项职业，但却可以根据自己的职业倾向来培养、发展相应的职业性格。不同性格特征的人员，对企业而言，决定了每个员工的工作岗位和工作业绩；对个人而言，决定着自己的事业能否成功。

(2) 兴趣与职业。兴趣对人生事业的发展至关重要，所以兴趣自然是职业选择应考虑的重要因素之一。一种兴趣类型可以对应许多种职业，而每一个人往往又都同时具有其中几种类型的特点，因此在处理兴趣与职业的关系时，就要确立侧重点，要么努力培养和发展这方面的兴趣以适应职业的要求，要么，选择更适合你兴趣类型的职业。

(3) 能力与职业。事业发展的高度和能力之间有着不容置疑的直接关系。能力是一个人是否能够顺利进入某职业的先决条件和能否胜任某工作的主要条件。无论从事什么职业都需要有一定的能力作保证。

人的能力可分为一般能力和特殊能力两大类。一般能力通常又称为智力，包括注意力、观察力、记忆力、思维能力和想象力等，这些都是人们顺利完成各项任务所必须具备的基本能力。特殊能力是指从事各项专业活动的能力，也可称特长，如计算能力、音乐能力、动作协调能力、语言表达能力、空间判断能力等。由此可见，能力是一个人完成任务的前提条件，是影响工作效果的基本因素。因此，了解自己的能力倾向及不同职业对能力的特殊要求，对合理地进行职业选择具有重要意义。

每个人都具有一个多种能力组成的能力系统，在这个系统中，各方面能力的发展是不平衡的，常常是某方面的能力占优势，而另一些能力则不太突出。对职业选择和职业指导而言，应主要考虑其最佳能力，选择最能发挥其优势能力的职业。如律师、科研人员和大学教师等职业都要求有很高的智商，所以对其学习能力、思维能力、逻辑推理能力的要求就比较高；如从事演艺工作则需要有较强的观察力、表达力和想象力；如从事工程师、数学研究的人员就需要具有较强的计算能力、空间想象能力和逻辑思维能力等等。

2. 了解职业

(1) 地域。作为一名刚毕业的独立学院学生来说，虽然经过了四年本科阶段的学习和一定的社会实践锻炼，但面对着复杂的社会，自身的阅历还不够成熟，对许多问题

的考虑也仅局限在书本知识的范围内，加上地域限制和局限性的思维，很难在首次就业时就得到一个终生满意的职业。若开始时就将就业的目标局限在一个小的地域中，容易造成终身发展的受限。

就业是一个过程，一定要有一个长远考虑。针对目前的经济形势，国家也提出了“先就业，后择业”的口号，这也是从另一方面说明了“就业”是一个逐渐选择并趋于双向满意的过程。因此，在职业流动越来越普遍的今天，我们应该制定出分步走的就业计划，在职业发展的初期要尽可能在比较发达的地方工作、学习、锻炼，开阔自己的眼界，提高社会阅历，等你已经在职业发展上达到相当的程度再考虑在生活上更能接受的城市或家乡进行投资或再就业，这样就有了一个较高的起点和平台，这或许是目前最可行也是最好的就业方式。

（2）行业。俗话说“隔行如隔山”，行业选择是除地域因素之外的第二要素。

我们在学校的学习是按专业进行的，并没有真对行业进行专门的训练。因此许多学生在就业时很少会考虑这个因素，甚至会在这个问题上走弯路、犯错误。有的人工作了七八年都很难说自己处在哪个行业，其实行业和个人发展息息相关。选择什么样的行业，就有了什么样的发展空间。

在行业选择上最容易犯的错误就是没有行业意识，这是职业发展的大忌，也是最让人感到惋惜的。职业的选择一定要考虑行业的发展前景，这样才能有更大的发展空间。

刚刚工作的人有时也很难马上发现最适合自己的行业，但我们可以去尝试，无论是从事技术还是管理，没有几年的行业经验，就很难说了解了一个行业。比如行业的惯例、发展趋势、行业的价值链条、各个层面的细节、人脉关系的积累等等都需要时间的积累。失去了行业背景，你的价值就会大打折扣。因此，要尽可能在一个行业深入地做下去，尽可能不要轻易改行，因为每换一次行你在新的行业里就是一名新兵。如果一定要改行的话，建议大家在对新行业的选择上有一定的内在连续性。所谓内在连续性就是你以前积累的资源如经验、技能、人脉等等能够不断地得到延续和强化，有一条清晰的、连续的轨迹，而不是天马行空地跳跃式发展。比如一直在一个行业做，或者沿着行业的价值链条在不同的企业工作。如原来作建筑施工的，到房地产公司做了工程管理；原来在国际物流企业的改做了贸易；原来做教师的改做培训师；原来做建筑的改到房地产等等，这些基本上都是比较可行的转换。

我们在刚开始工作的时候，往往都喜欢往热门的行业里去。但是冷和热要辩证地去看，每个行业都有其发展的周期。如果是特别热，也就意味着到了波峰了，说不定就要开始衰退了，而冷门意味着衰退到底了，或者处于低谷，开始积蓄力量，要上升了。任何行业本身也会经历高潮与低谷。行业判断要看大的趋势，如同投资股票，中间自然会有震荡调整，但真正投资成功的都是坚定的价值投资者，在行业的选择上我们也要做坚定的价值投资者。一个行业，只要大的趋势有前景而我们又喜欢，就应该坚定地在这个行业里耕耘。今天成功的绝大多数都是在低谷的时候依然在坚持的企业和个人，那些因为低谷而震荡出局的人固然很难在这个新兴的行业里挖到金矿，恐怕也很难在其他的行业里取得成功，原因无别的，就是频繁地转换行业而影响了积累。

（3）单位。单位是个人职业的承载平台，是个人职业生涯不断得以拓展、得以精彩展现的舞台。

一个好的平台往往能够让人得到成长和锻炼，不断获得职业能力的提升，增强个人对于职业的信心和兴趣，不断促进个人职业生涯的发展；而一个不好的平台往往不能促进个人职业生涯的发展，甚至会让一个人慢慢丧失职业发展的竞争力，让个人的职业生涯出现停滞或者是倒退。从某种程度上而言，进入一个好的单位甚至比考上一所名牌大学都更重要，因为你所获得能力的提升和发展的机会比大学所能提供给你的要多得多，所以选择一个有助于自己发展的单位非常重要。

通常情况下，求职者与用人单位存在信息不对称的状态。求职者获得的信息很多是经过组织者刻意加工的。为了避免因对用人单位了解不全面而造成的决策失误，有必要从以下方面对单位进行充分了解：

单位的性质：单位的性质一般包括事业单位和企业单位。事业单位是以政府职能、公益服务为主要宗旨的一些公益性单位、非公益性职能部门等。它参与社会事务管理，履行管理和服务职能，宗旨是为社会服务，主要从事教育、科技、文化、卫生等活动。企业单位是以盈利为目的独立核算的法人或非法人单位。它的特点是自收自支，通过成本核算，进行盈亏配比，通过自身的盈利解决自身的人员供养，创造财富价值。企业单位与录用员工一般要签订劳动合同。企业单位又可细分为国有企业、外资企业、合资企业、民营企业等。

单位的规模、业务和所处的阶段、发展趋势与发展前景：单位的规模一般从员工总数、销售收入、下属组织数目等方面来判断。单位是从事什么业务的，处于创业阶段、转型阶段还是成熟阶段，都会影响求职者的工作内容和发展机会。一般来说处于初创期或者战略转型期的组织需要很多具备一定技能的人才为之服务，这种服务通常包括新体系、新秩序的设计和建立，处在这个时期的员工容易发挥个人潜能，体现自身价值。而成熟期的组织更多的是需要补充一些原有岗位上需要补充的人员，一切事务程序均有章可循，但就业机会较少。

通过以上对择业途径和择业方向的分析，加之我们对自身定位和职业了解的逐步深入，相信通过四年的基础学业学习、职业能力的提高、充分的心理准备以及逐渐丰富的求职技巧，想必独立学院的毕业生们都能够找到自己比较满意的工作。我们也要在这样的基础上，不断制订出更进一步的就业计划，为最终达到人生的辉煌走出坚实的第一步！

第六章　社交礼仪战略

在了解知识储备的重要性，以及如何获得这些知识，增强职业能力后，还要了解如何给人留下深刻的第一印象，怎样运用个人魅力赢得朋友，以及如何建立起良好的人际关系，帮助自己走向成功等等。要成为一个出色的人，不管你将来会选择什么样的出路，与人相处是必须的，也是不可避免的，而具备一定的社交礼仪、把握正确的处世技巧，以及建立起自己独特的个性将会帮你在你所选择的道路上一往无前、所向披靡。那么，怎样才能做到这一切呢？本章就将为你解答这些问题。

第一节　社交礼仪概述

一个人的举止是否优雅、言行是否得体，往往对一件事情的成败有着直接的影响。优雅的礼仪能使社会交往更加轻松愉快，从而有利于事情的成功；而粗鲁的行为则让人反感，并导致事情的失败。社交礼仪是一定社会结构中人与人之间交往时的某种方式和程序，以及在实施交往行为过程中体现在语言、仪表、形态、气质、风度等外在表象方面的规范。在社交活动中必须遵循一定的礼仪规则，一旦逾越了礼节，就很可能在人际关系中处于不利地位，甚至失去朋友、变得孤立。因此从一定意义上来说，社交礼仪是给人第一印象时的第一评判标准，掌握好社交礼仪则是给人留下良好第一印象的重要基础。下面我们就先了解一下社交礼仪，以便为以后的成功打下坚实的基础。

一、礼仪的含义

礼仪的本义是“敬”，即敬神求福的法度、准则和方式。由于礼仪表示的是敬意，并且是针对不同对象表示不同程度、不同形式的敬意。因此，礼仪不仅表示了不同对象的不同地位，规定了种种不同的关系，而且成了调整、处理不同关系的一种手段。现代礼仪的含义就是从尊重对方出发，调整并处理种种不同关系的一种约定俗成的形式。

社交礼仪是指在人际交往、社会交往和国际交往活动中，用于表示尊重、亲善和友好的首选行为规范和惯用形式。这一定义包含了以下几层意思：

1. 社交礼仪是一种道德行为规范

规范就是规矩、章法、条条框框，也就是说社交礼仪是对人的行为进行约束的条条框框，告诉你要怎么做，不要怎么做。如你到老师办公室办事，进门前要先敲门，若不敲门就直接闯进去是失礼的。社交礼仪比起法律、纪律，其约束力要弱得多，违反社交礼

仪规范，只能让别人产生厌恶，别人不能对你进行制裁，因此，社交礼仪的约束要靠道德修养的自律。

2. 社交礼仪的直接目的是表示对他人的尊重

尊重是社交礼仪的本质。人都有被尊重的高级精神需要，当在社会交往活动过程中，按照社交礼仪的要求去做，就会使人获得尊重的满足，从而获得愉悦，由此达到人与人之间关系的和谐。

3. 社交礼仪的根本目的是为了维护社会正常的生活秩序

没有它，社会正常的生活秩序就会遭到破坏，在这方面，它和法律、纪律共同起作用，也正是因为这一目的，无论是资本主义社会还是社会主义社会都非常重视社交礼仪规范建设。

4. 社交礼仪要求在人际交往、社会交往活动中遵守

这是它的范围，超出这个范围，社交礼仪规范就不一定适用了。如在公共场所穿拖鞋是失礼的，而在家穿拖鞋则是正常的。

礼仪表达的是一定礼节的仪式或方式，它要求人们的言行举止符合一定的习俗或规范，从而形成世俗的或宗教的种种礼仪。由于礼仪是一定历史的精神产物，所以反映着一定的思想观念和道德标准。现代礼仪是精神的重要内容，所以必须提倡具有时代和民族精神的礼仪，剔除传统礼仪中落后迷信的东西。礼仪作为人们沟通和联络的一种重要方式，日益引起人们的重视。我国是礼仪之邦，随着精神文明建设的不断深入，注重礼仪更为重要。

二、礼仪的作用

灿烂辉煌的中华文明，贯穿了儒家伦理思想和道德文化，其中的礼仪文化尤为丰富和完整。如最早的礼仪是出自虔诚，在祭祖敬老时，叩首膜拜，默念祝祷词语。当然，封建社会礼仪的作用是可以用于调剂融洽人际关系，内容都取之于当时的道德准则，同那个时代的政治、经济基础相符。所谓行为规范、规矩、礼节、礼貌、伦理制度等，其实质都以自我约束为行为准则。

今天的人们在社会主义制度的道德标准下，力求心灵美和外表美的高度统一，在工作、生活、学习和人际交往中都讲究礼仪。综合来讲，人们从事社交活动主要目的有以下四点：

1. 交流信息

它也叫信息资源共享。我们在生活中需要获取大量信息以供生计参考，由于个人的活动范围有限，直接获取一手信息资源的能力也就受到很大的限制，而这众多的信息大多是在我们与他人打交道时所获取的。比如，我们开车到另外一个地方，而其中有段路正在修路或发生交通事故而禁止通行，那么如果我们不知道这个信息的话，我们便会按原路线行进，在中途不得不改道而行，但是如果我们通过朋友或亲戚或同事或者广播电视网络等社会媒体那里得知此消息后，我们便可提前修正去往的路线，少走冤枉路。

2. 塑造形象

塑造形象包括塑造个人形象和组织形象两个方面。人类生活在大千世界中，与世界不可能是毫无关系的，而是存在着息息相关的各种人际关系。人际关系其实也是一种社会关系，有两方面的内容：一是人人均生活在一定的国家，归属于一定的民族和阶级，因而人人都处于一种宏观关系中；二是人人都有自己的亲朋好友同事、上下级等人际联系，因而人人均处于一种微观关系中，在社会生活中每个人均以自己特定的身份和角色去与人相处。有时人们以个人身份去待人接物，此时表现的纯粹是个人形象，而有时人们又以个人形式代表组织去与人相处，此时表现的就是组织形象，故人们在现代社会交往中，总是以两种形象出现，一种是个人形象，一种是组织形象。社交礼仪就其职能而言，不仅能帮助树立良好的个人形象，还能帮助树立优良的组织形象。

3. 增进感情

感情是维系人们相互关系的粘合剂。在社会交往中大多数场合施礼并非纯粹的礼仪之举，而是借以表达情意。交往中，人们常常有意无意地由他人对自己的礼遇来分析和判断这其中折射出的对方的感情意向，产生一定的情绪体验。交往中，由社交礼仪产生的情绪体验主要表现为两种情感状态：一是感情共鸣。当交往双方对所交流的信息有相同的情绪体验，交往对象感情符合自己的心理趋向，彼此之间感到双方是互相尊重的，就产生了感情共鸣。在交往最初的印象中，如果一方或双方都注意自己仪表整洁、仪态端庄、举止文雅、言语文明，就会产生良好的“人际气候”，使交往双方互相吸引，导致良好和谐的人际关系的建立和发展。二是感情排斥。与感情共鸣状态的表现相反，如果你衣冠不整、精神不振、举止粗俗、傲慢无礼，就可能导致感情排斥。被对方视为骄傲自负，缺乏教养，从而对你产生反感，形成排斥，拒绝与之交往。所以我们应该懂得美德是精神上的一种宝藏，但使之生辉的则是良好的仪礼修养。正所谓“文雅客来勤”；以礼相交，久而敬之。

4. 行为调节

首先，行为调节功能体现在对交际者个人的印象整饰上。所谓印象整饰是指人与人交往中围绕自己为在交际对象心目中形成期望以达到有意识地控制别人对自己形成形象的过程。为此人们常借助社交礼仪的施行来调整自己的行为，以达到印象整饰的目的。

其次，行为调节功能体现在对人际关系的调整、润滑和整合上。社交礼仪作为一种交往的手段，可以使人们的交往得以顺畅地进行。这正像同家人的交往给人带来天伦之乐，同友人的交往给人带来深切的情谊，同恋人的交往给人带来甜蜜爱情，孤独时的交往给人带来安慰，忧愁时的交往给人带来欢乐一样。交往使人的苦闷忧愁得以合理地宣泄、排解，从而达到心理平衡。当然这种调节是以尊重对方为前提的。人们在交往时互相敬重，按礼仪规范去做，才能缓解或避免某些不必要的情感对立与障碍，建立良好的人际关系。

再次，行为调节还体现在通过社交化礼仪创造一些交际活动所需要的气氛，继而影响人们的行为。比如，在涉外交往中，可以通过恰如其分的礼仪，布置精彩场面邀请客人到会，安排迎送礼仪，营造庄严、正式、隆重、热烈、友好的交际气氛，以利于交往的顺

利进行。又比如，在商贸谈判中可以通过恰如其分的礼仪，确定谈判时间地点，安排座次顺序及得体的布局、开局而营造诚挚、友好、合作、轻松、认真的谈判气氛以利于谈判的顺利进行。

三、大学生应重视掌握社交礼仪

礼仪，是中华传统美德宝库中的一颗璀璨明珠，是中国古代文化的精髓。身居礼仪之邦，应为礼仪之民。知书达礼，待人以礼，应当是当代大学生的一个基本素养。社交礼仪教育不仅是素质教育的必需，而且也是社会文明进步的强烈要求。大学生学习掌握社交礼仪具有跨时代的特殊意义。

1. 大学生的文明礼仪现状

人们对大学生素质的期望与大学生的实际情况之间尚有差距。大学生的社会地位与大学生毕业后的社会角色都是非常重要的，他们是党和国家目前着力培养的一个群体，应该说国家对大学生的期望很高。然而大学生礼仪修养的总体状况尚不尽如人意，部分大学生身上不同程度地表现出以下几个方面的不良礼仪现象：处理个人与集体关系时，缺乏自我约束的能力，集体主义观念淡薄，缺乏责任感和应有的爱心；交友缺乏真诚，个人感到孤独无助、社会人际关系嫉妒冷漠；心理承受能力较弱，经不住挫折和打击；个人生活观念和生活方式存在自由化、考试作弊、迟到旷课等现象；不易与他人沟通和合作。所有这些给社会留下目前大学生礼仪素质水平有所下降、礼仪文明程度不够高的感觉。

大学生之间的礼仪修养有差距。一部分学生在大学这个优越的环境中刻苦学习，自觉提高自己的思想修养，努力使自己成为名副其实的大学生。也有部分学生放松自己，我行我素，自高自大，没一点礼仪修养。这些落差表现在大学生身上，有的是礼仪意识与礼仪行为的不和谐，即主观愿望、礼仪动机与行为方式、效果之间相脱节相矛盾；还有的是对礼仪的认识、情感、品质、言行等礼仪素质诸要素发展水平的不平衡，有的成分超前，有的成分滞后，有的成分逆向发展。比如，有的学生认为做大事的人可以不拘小节，逐渐使自己变得随便散漫；有的上课迟到、打瞌睡、看报、打手机，没意识到这是对老师的不尊重；还有的同学在早上升国旗仪式时，表现出一副无所谓的样子，甚至随意走动。这些行为都显示出他们无礼仪、缺乏修养。

2. 在当代大学生中开展礼仪教育的必要性

随着素质教育的进一步深入，特别是以上大学生的礼仪落差所表现出的不文明现象，因此在大学生中开展礼仪教育十分必要。

大学的培养目标要求大学生认识自我，知书达“理”。所谓素质教育，就是教育部门按照党和国家对大学生培养的总目标进行分解整合，从德、智、体诸方面入手对大学生进行全面的培养教育，使他们全方位同步提高。礼仪教育正是切合了素质教育的理念，成为素质教育中不可缺少的一部分。让大学生学习礼仪的基本规范和知识，掌握交往技巧，也是培养大学生端庄的外表、优雅的举止、真诚的语言、热情的态度的有效方法，是大学生应具备的优秀的素质，更是大学生知书达理的完美体现。

大学生的学习任务要求他们多元吸收。现代大学培养人才的目标是复合型人才，不仅对书本知识有较高要求，而且还要多方面地塑造自我，培养自己成为品德高尚、身心健康、知识丰富、学有专长、思路宽广、实践能力强的社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。通过礼仪教育，让大学生明确言谈、举止、仪表和服饰能反映出一个人的思想修养、文明程度和精神面貌，甚至影响到整个学校乃至整个社会的精神面貌，促使同学们养成良好的文明行为习惯。

大学生的人生规划要求他们逐步成熟，知书达理。在提倡构建和谐社会的大环境下，大学教育更应把礼仪教育纳入大学教育体系之中。大学生从一进校就应该对自己的将来做一个设计规划。作为今后社会主义事业建设的主力军，必须具备较高素质，提高在校大学生的文明素质，是历史赋予大学的社会责任和使命。

3. 大学生掌握社交礼仪的意义

首先，有利于建立良好的人际关系，形成和谐的心理氛围，促进身心健康。任何社会的交际活动都离不开礼仪，而且人类越进步，生活越社会化，人们也就越需要礼仪来调节社会生活。礼仪是人际交往的前提条件，是交际生活的钥匙。当代大学生随着年龄的增长和生活环境的变化，自我意识有了新的发展，他们十分渴望获得真正的友谊，进行更多的情感交流。大学生一般都远离家乡父母，过着集体生活，与其他同学处在平等位置，失去了以前那种对父母的“血缘上的”、“无条件的”依赖，有的同学缺乏社交的技巧，不善于表达自己的情感和思想，造成人际关系紧张而自我封闭。因此，通过人际交往活动，并在交往过程中获得友谊，是适应新的生活环境的需要，是从“依赖于人”的人发展成“独立”的人的需要，也是大学生成功地走向社会的需要。让大学生学习社交礼仪的基本规范和知识，帮助学生掌握交往技巧，积累交往经验，在交往过程中学会遵循相互尊重、诚信真挚、言行适度的原则，就能很快与交往对象接近，使他们觉得你是熟悉他们、理解他们、尊重他们的。实践表明，良好的人际交往有助于提高大学生的自信和自尊，降低挫折感，缓解内心的冲突和苦闷，宣泄愤怒、压抑和痛苦，减少孤独、寂寞和空虚等。这样十分有益于大学生身心健康，而且也会使大学生最大限度地避免不良情绪的产生，产生了不良情绪则能够得到有效的排遣。同时，社交礼仪本身就是一种特殊的语言，让大学生学习和掌握社交礼仪的基本知识和规范，他们就能凭借它去顺利地开启各种交际活动的大门和建立和谐融洽的人际关系。这样，不仅是形成良好的社会心理氛围的主要途径，而且对于大学生个体来说，也具有极其重要的心理保健功能。

其次，有利于促进大学生的社会化，提高社会心理承受力。市场经济的发展带来了大范围的分工协作关系和商品流通关系，促进了人与人之间、组织与组织之间、地域与地域之间的相互依赖和相互合作，同时更带来了激烈的市场竞争，“皇帝女儿不愁嫁”、“酒香不怕巷子深”的局面已一去不复返。这对于企业和服务行业而言，就更需要积极地适应这种由“卖方市场”向“买方市场”的转变，而这种转变总是需要具体的人去实施、去操作，这些实践者如不懂得现代的社交礼仪，就很难在市场上立稳脚跟。在市场经济条件下，人们应更多地了解社交礼仪知识，以便顺利地走向市场、立足市场。作为明天的建设者和接班人，大学生理应在此方面走在前列。但大学生堪称“准社会人”，还不

是真正的社会人。他们有一种强烈地走向社会的需要，同时又普遍存在一些心理困惑。比如，走上工作岗位后如何与领导、同事相处，如何建立良好的人际关系，如何进行自我形象设计，如何尽快地适应社会生活等。然而大学生的社会心理承受力直接影响到交际活动的质量。一个具有良好心理承受力的人，在交际活动中遇到各种情况和困难时，都能始终保持沉着稳定的心理状态，根据所掌握的信息，迅速采取最合理的行为方式，化险为夷，争取主动。相反，一些缺乏良好的心理承受力的人，在参加重大交际活动前，常会出现惊慌恐惧、心神不定、坐卧不安的状况，有的在交际活动开始后，甚至会出现心跳加快、四肢颤抖、说话声调不正常的现象。因此，对大学生进行社交礼仪教育，让大学生掌握符合社会要求的各种行为规范，不仅能满足大学生走向社会的需要，更好地促进大学生社会化，而且，还可以培养大学生适应社会生活的能力，提高他们的社会心理承受力。

再次，有利于对大学生进行思想道德教育，提高思想道德素质。目前，在不少高校中存在着这样的现象：学生学的是高层次的道德规范，实际行为上却往往达不到基础道德的水平。这是与社交礼仪教育的缺乏分不开的。因为，礼仪是一种社会规范，是调整社会生活成员在社会中相互关系的行为准则。社会规范主要包括法律规范和非法律规范两大类别。礼仪是一种非法律规范，它主要包括道德规范、宗教规范、习俗、共同生活准则等。其中，道德规范具有特殊的地位和作用，因为，它是从社会生活中概括提炼出来的一种自觉的社会意识形态，它是依靠社会舆论、传统习惯和个人的内心信念来维持的。社交礼仪反映了人们在共同生活、彼此交往中最一般的道德关系，是保证交往活动顺利进行和社会生活正常秩序的重要因素。社交礼仪是一门具有较强的实践性和实用性的学科。对大学生进行系统的礼仪教育可以丰富他们的礼仪知识，让他们明确地掌握符合社会主义道德要求的礼仪规范，并指导他们在实际生活中如何按照社交礼仪规范来约束自己的行为，真正做到"诚于中而行于外，慧于心而秀于言"，把内在的道德品质和外在的礼仪形式有机地统一起来，成为真正名副其实的有较高道德素质的现代文明人。

最后，有利于对大学生进行人文知识教育，提高大学生的人文素质。文化素质教育主要是指通过人文学科的教育去塑造和培养大学生的内在品格和修养，也就是塑造大学生具有高尚的精神境界和高品位的文化境界。人文教育有明显的教化功能，它作用于人的情感状态，影响和改变人的价值观、人生观、个性等，最终目标是教会大学生学会与他人相处。现代社会文明程度的提高，自然促进了人的素质的提高，高素质的人对礼仪文化也就更重视。所以，在当今社会大学生学习现代社交礼仪具有深远的意义。

4．大学生加强学习礼仪知识的方法

学习礼仪知识，就要按照一定的礼仪规范要求，结合自己的实际情况，在礼仪的品质、意识等方面进行自我锻炼和自我改造，从而形成一种境界和涵养，这主要表现在礼貌、礼节、仪表、仪式等方面。孔子曾强调"修己以敬"，"修以安百姓"，认为只有修养好自己的品德，才能严肃、认真地对待一切事情。孔子讲的修德，是指人在视、听、言、动各方面全面地符合"恭、宽、信、敏、惠"五德，这是一个人生活的最高准则，是一个人的世界

观的全面修养结果。现代礼仪修养在继承传统的修养理论的基础上，认为礼仪修养不但包括依照现代礼仪的基本原理和规范而进行的自我反省、自我检讨、自我批评和自我解剖，而且也包括在现代礼仪实践中形成的各种具体的、有时代特征的一切规范。这就使礼仪修养具有了更强的时代感和务实性。

礼仪修养的形成不是先天的，它既离不开一定的社会环境和物质生活条件，也离不开人们的生活实践和主观修养，它是在一定的社会环境和物质生活条件中，通过一定的社会生活实践、教育的熏陶和个人自觉的修养逐步形成和培养起来的。礼仪、礼节、礼貌内容丰富多样，这就需要不断学习，不断自我反省、自我约束，这样才可能塑造出彬彬有礼、落落大方的文明形象。

第一，要自尊自爱，自我约束。一个人只有自重，才能得到别人的尊重。待人接物，不卑不亢；为人处事，不随波逐流；碰到挫折，不自暴自弃；遇事顺利，不忘乎所以。自爱，就是要接纳自己，包括自己的优点和缺点。接纳优点是为了增添自信，进一步发展。接纳缺点是为了使自己有自知之明，扬长避短，完善自我。同时应自我约束，就是在应当努力的时候学会坚持，在应当制止的时候学会放弃，不任性苛求，不固执己见。

第二，要遵守规范，尊重他人。无以规矩，不成方圆。在一个集体中，总会有这样那样的条例和要求，只有遵守相关规定，按公共礼仪去办事，才会被大家认可和接受。只有尊重他人，才能赢得他人的尊重。

第三，要顾全大局，求得和谐。人际交往，贵在和谐。群体相处，难免发生矛盾，每遇此种情况，只有着眼全局，从长远出发，才能取得双赢，构建真正的和谐社会。

第四，要贵在实践。礼仪是一种行为准则，其中诸如礼貌、礼节、仪式等都有许多具体规范和约定俗成的做法。只学而不做是永远不会养成良好习惯的。只有不断学习，不断实践，有意识地培养、锻炼自己，从一声称谓到一次握手，从我们的一举一动中，都按礼仪要求去做。久而久之，就会逐渐养成良好的礼仪习惯，并将它融入我们的个性之中，从而表现出每个人独特的个性之美。

四、社交礼仪常识

社交礼仪是多种多样的，而个人礼仪是社交礼仪的起点和基础，这里只重点了解个人礼仪。个人礼仪就是社会个体的生活行为规范和社会活动准则，包括仪表礼仪、体态礼仪、表情礼仪、交谈礼仪等。

1. 仪表礼仪

仪表礼仪即个人形象礼仪，一是指所从事工作的职业形象，二是指自身的身材长相。形象礼仪主要是着装、化妆。着装要求整洁、美观、得体。大学生的着装以休闲、大方为主，并讲究衣着应与出入的场所相和谐。在社交场合的穿着大致可分为礼服和便服两种。礼服主要是出席正式、隆重、严肃的场合时的着装，如西服、旗袍或民族服装。便服主要是一般场合、日常交往中的穿戴，相对可随意一些，各式短衣、衬衣、T恤等都可。一个人的长相是父母生成的，而修养和气质却是后天获得的，所以，应保持天生的自然美和质朴美。在社交娱乐活动中，可以化淡妆，应以自然、清淡为主，切忌人工痕迹

过重，那会丧失年轻人自然的美感。林清玄在《生命的化妆》这篇文章里引用了一位专业化妆师的评述："化妆的最高境界可以用两个字形容，就是'自然'，最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且这化出来的妆与主人的身份匹配，能自然表现那个人的个性与气质。次级的化妆把人突显出来，让她醒目，引起众人的注意。拙劣的化妆是一站出来别人就发现她化了很浓的妆，而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的。最坏的一种化妆，是化过妆以后扭曲了自己的个性，又失去了五官的协调，例如小眼睛的人竟化了浓眉，大脸蛋的人竟化了白脸，阔嘴的人竟化了红唇……"自然的修饰使人的面目真实而生动，更显精神。

2. 体态礼仪

体态，即人们的行为举止，是日常生活中的站、坐、走等姿态。达芬奇曾说："从仪态知觉人的内心世界，把握人的本来面目，往往具有相当的准确性和可靠性。"要塑造良好的交际形象，必须讲究礼貌礼节，注意行为举止。优美的举止不是天生就有的，我们既然了解了它，就应当积极主动地参与形体训练，从站、坐、行等基本的体姿开始，掌握正确的举止姿态，矫正不良习惯，以达到自然美与修饰美的最高境界。

（1）站姿是人们生活中一种最基本的举止，也是全部仪态的核心。

常言说的"站如松"，就是说，站立应像松树那样端正挺拔。站姿是静力造型动作，显现的是静态美。站姿又是训练其他优美体态的基础，是表现不同姿态美的起始点。"站有站相"是对人的仪态修养的基本要求，正确健美的站姿能衬托出良好的精神面貌和气质风度，给人以挺拔笔直、舒展俊美、庄重大方、精力充沛、信心十足、积极向上的印象。

标准的站姿是：头摆正，双目平视，嘴角微闭，下颌微收；双肩放松，稍向下沉，人有向上的感觉；躯干挺直，挺胸，收腹，立腰；双臂自然下垂于身体两侧，中指贴拢裤缝，两手自然放松；双腿立直、并拢，脚跟相靠，两脚尖张开约 60 度，身体重心落于两脚正中。

常用的站姿有：肃立。身体立直，双手置于身体两侧，双腿自然并拢，脚跟靠紧，脚掌分开呈"v"字形。面部表情严肃、庄重、自然。这种站姿一般用于参加升降国旗仪式或参加遗体告别仪式等庄重严肃的场合。

直立。身体立直，右手摆在左手上，自然贴在腹部（前搭手式），或两手背后相搭在臀部（后背手式），两腿并拢，脚跟靠紧，脚掌分开呈"v"字形。这种姿势日常使用，男女都适用，男士两脚可以略分开站立以更显洒脱。女士直立姿态要身体立直，右手搭在左手上，自然贴在腹部，右脚略向前靠在左胸上成丁字步。男士直立姿态要身体立直，两手背后贴在臀部，两腿分开，两脚平行，比肩宽略窄。

不雅观的站姿包括：歪头、缩颈、耸肩、含胸、塌腰、撅臀等，无论男女都应避免。站立久了，未免很累，可以适当地调节，将身体中心偏移到左腿或右腿上，另一条腿微微前屈，脚步放松。但身体不要歪斜、颤抖，腰不能弯，背不能驼，手脚不要随意摆放，否则会给人以轻浮或者没有精神的印象。站立的时候更不要做一些小动作，比如摆弄打火机、玩弄发辫、咬手指甲等，否则会给人留下拘谨、不自信或者没有教养的印象。

（2）坐，也是一种人体静态造型，日常社交活动的基本举止之一。

无论是伏案学习、参加会议，还是会客交谈、娱乐休息都应该讲究坐相。对男性而言，更有“坐如钟”一说。端庄优美的坐姿让人觉得安详、文雅、稳重、舒展大方，是展现自我气质和风度的重要形式。

正确的坐姿是：入座讲究次序。在社交场合，与他人一起入座时，应请对方首先入座，或者与对方同时入座。如果对方是尊长，应主动将上座（面门的、居中的、右侧的或者舒适的座位）让给对方。抢先入座是不礼貌的。

入座要求轻、稳、缓。走到座位前，转身后轻稳地坐下，不要慌张、用力。女士入座，若是裙装，应用手将裙子稍稍拢一下，不要坐下后再拉拽衣裙，否则有失优雅。正式场合一般从椅子的左边入座，离座时也要从椅子左边离开，这是一种礼貌。如果椅子位置不合适，则应先移椅子，然后入座。坐在椅子上移动位置是不礼貌的。

入座后，神态保持从容自如，双肩平正放松，两臂自然弯曲放在腿上，亦可放在椅子或是沙发扶手上，以自然得体为宜，掌心向下。入座后，注意立腰，挺胸，上身自然挺直，保持十分钟左右时间不靠椅背。时间久了，可轻靠椅背。坐椅子既不要坐满，也不要只坐边缘，大约以坐在椅面三分之二处为宜。落座时，双膝自然并拢，双腿正放或侧放，双脚并拢或交叠或成小“v”字形。男士两膝间可分开一拳左右的距离，双脚可摆成小八字步或稍分开以显自然洒脱之美，但不可尽情打开腿脚，以免显得粗俗和傲慢。

座谈时，应根据交谈者方位，将双膝侧转向交谈者，上身仍保持挺直，表示既尊重对方又不失自尊。离座时，要自然稳当，一只脚向后收半步，而后站起。

男士坐姿：坐正，上身挺直，两手分别放在双膝上，两脚略向前伸腿略分开。女士坐姿：坐正，上身挺直，双手叠放，置于左腿或右腿上，双腿并拢，两脚交叉。S形女士坐姿：坐正，上身挺直，双手叠放，置于左腿或右腿上，双腿并拢，同时侧向左或侧向右，两脚并放或交叠。搭腿式坐姿：将左腿微向右倾，右大腿放在左大腿上，脚尖朝向地面。

不礼貌的坐姿：搭腿式坐姿应与跷二郎腿区别开，跷二郎腿是将悬空的脚尖朝天，脚底朝向人，并伴有上下抖动的动作。这种坐姿带有挑衅、不满、轻视、愤怒等情感暗示，是粗俗不雅的举止。

(3) 行走的姿势，又称步态，是一种人体动态造型。

俗话说“行如风”，是指人行走时，如风行水上，有一种轻快自然的美。当然不同的人在行走时会显示出不同的性格和脾气。有的步伐矫健、轻松灵活、富有弹性，令人精神振奋；有的步伐稳健、自然、大方，给人以沉着、庄重、斯文之感；有的步伐雄壮、铿锵有力，给人以英武、勇敢、无畏的印象；有的步伐轻盈、敏捷，给人以轻巧、欢悦、柔和之感。不论何种步态，都应遵循一个标准，从容、平稳、走直线，体现行走之人朝气蓬勃、积极向上的精神面貌。

标准的行姿要求：双目向前平视，微收下颌，不左顾右盼，不回头张望，不盯着旁人乱打量。双肩平稳，肩峰稍后张，大臂带动小臂自然前后摆动，肩勿摇晃；前摆时，手不要超过衣扣垂直线，肘关节微屈约 30 度，掌心向内，勿甩小臂，后摆时勿甩手腕。上身自然挺拔，头正、挺胸、收腹、立腰，重心稍向前倾。

步位准确。行走时，假设下方有条直线，男士两脚跟交替踩在直线上，脚跟先着地，

然后迅速过渡到前脚掌，脚尖略向外，距离直线约 5cm。女士则应采取一字步走姿，即两腿交替迈步，两脚交替踏在直线上。

步幅适当。男士步幅约 25cm，女士步幅约 20cm。或者说前脚的脚跟与后脚尖相距约为一脚长。步幅与服饰也有关，如女士穿裙装时步幅应小些，穿长裤时步幅可大些。

步态优雅。性别不同，行走的态势也应有所区别。男士宜步伐矫健、稳重、洒脱，好似雄壮的进行曲，气势豪迈，具有阳刚之美，步伐频率每分钟约 100 步；女士则应步伐轻盈、玲珑、优雅，好似柔和的小夜曲，姿态秀雅，具有阴柔之美，步伐频率约每分钟 90 步。

步韵和谐。跨出的步子应全部是脚掌着地，膝和脚跟不可过于僵直，应该富有弹性，膝盖要尽量绷直，双臂应自然摆动，使步伐具有韵律节奏感而显得优美柔韧。

行走姿态是一种微妙的语言，它能反映一个人的情绪。心情好时，步态轻盈；情绪差时，步态迟缓；自信时，步态坚定；生气时，步态强硬。在交际场合行走时要防止八字步和低头驼背，不要摇晃肩膀，双臂大甩手，不要扭腰摆臀，左顾右盼，脚不要擦地面。

3. 表情礼仪

礼仪的情感表达是说人们在讲究礼节时，内心情感在面部上的表现，即表情。表情是人际交往中相互沟通的形式之一。美国心理学家艾伯特·梅拉比安把人的感情表达效果总结了一个公式：感情的表达＝语言(7％)＋声音(38％)＋感情(55％)，这个公式是否科学合理且不去深究，但它说明了表情在人际间沟通时能够恰如其分地表现出人的内在感情。

(1) 目光——心灵的语言。在社交礼仪中，目光是受感情制约的，人的眼睛的表现力极为丰富、极为微妙，很难规定出一定的模式。正确地运用目光，能恰当地表现出内心的情感。因此，只有把握好自己的内心感情，目光才会很好地发挥作用。

眼睛被人们称为心灵的窗户，这是因为心灵深处的奥秘都会自觉不自觉地从眼神中流露出来。印度诗人泰戈尔说："一旦学会了眼睛的语言，表情的变化将是无穷无尽的。"这又说明，眼睛语言的表现力是极强的，是其他举止无法比拟的。一双炯炯有神的眼睛，给人以感情充沛、生机勃发的感觉；目光呆滞麻木，则使人产生疲惫厌倦的印象。

在人与人之间进行交流时，目光的交流总是处于最重要的地位。信息的交流要以目光的交流为起点。交流过程中，双方要不断地应用目光表达自己的意愿、情感，还要适当观察对方的目光，探测"虚实"。交流结束时，也要用目光作一个圆满的结尾。在各种礼仪形式中，目光有重要的位置，目光运用得当与否，直接影响礼仪的质量。

不同场合与不同情况，应运用不同的目光。见面时，不论是见到熟悉的人，或是初次见面的人，不论是偶然见面，或是约定见面，首先要眼睛大睁，以闪烁光芒的目光正视对方片刻，面带微笑，显示出喜悦、热情的心情。对初见面的人，还应头部微微一点，行一注目礼，表示出尊敬和礼貌。在集体场合，开始发言讲话时，要用目光扫视全场，表示"我要开始讲了，请予注意"。在与人交谈时，应当不断地通过各种目光与对方交流，调整交谈的气氛。交谈中，应始终保持目光的接触，这是表示对话题很感兴趣。长时间回避对方目光而左顾右盼，是不感兴趣的表示。但应当注意，交流中的注视，决不是把瞳

孔的焦距收束，紧紧盯住对方的眼睛，这种逼视的目光是失礼的，也会使对方感到尴尬。交谈时正确的目光应当是自始至终地都在注视，但注视并非紧盯。瞳孔的焦距要呈散射状态，用目光笼罩对方的面部，同时应当辅以真挚、热诚的面部表情。交谈中，随着话题、内容的变换，作出及时恰当的反映。或喜或惊，或微笑或沉思，用目光流露出会意的万千情意，使整个交谈融洽、和谐、生动、有趣。交谈和会见结束时，目光要抬起，表示谈话的结束。道别时，仍用目光注视着对方的眼睛，面部表现出惜别的深情。

在掌握并正确运用自己目光语言的同时，还应当学会"阅读"对方目光语言的方法。从对方的目光变化中，分析他的内心活动和意向。随着交谈内容的变化，目光和表情和谐地统一，表示很感兴趣，思想专注，谈兴正浓。对方的目光长时间地中止接触，或游移不定，表示对交谈不感兴趣，交谈应当很快结束。交谈中，目光乜斜，表示鄙夷；目光紧盯，表示疑虑；偷眼相觑，表示窘迫；瞪大眼睛，表示吃惊；等等。目光语言是千变万化的，但都是内心情感的流露。学会阅读分析目光语言，对于正确处理社交活动的进行和发展有着重要意义。

（2）微笑——甜蜜的语言。微笑可以表现出温馨、亲切的表情，能有效地缩短沟通双方的距离，给对方留下美好的心理感受，从而形成融洽的交往氛围，因而微笑不仅是一种外化的形象，也是内心情感的写照。

人的感情是非常复杂的，表现在面部有"喜、怒、哀、乐"等多种形式，其中，"笑"在人际交往中，有着突出重要的作用，面对不同的场合、不同的情况，如果能用微笑来接纳对方，可以反映出本人高超的修养，待人的至诚，是处理好人际关系的一种重要手段。

微笑具有一种磁性的魅力，它可以使强硬者变温柔，使困难变得容易，所以，微笑是人际交往中的润滑剂，是广交朋友、化解矛盾的有效手段。美国希尔顿旅馆总公司董事长康纳·希尔顿在50多年里，不断地到他设在世界各国的希尔顿旅馆视察，视察中他总是经常问下级的一句话是："你今天对客人微笑了没有？"微笑的功能是巨大的，但要笑得恰到好处，也是不容易的，所以微笑是一门学问，又是一门艺术。

微笑的要求是：发自内心、自然大方，显示出亲切，要由眼神、眉毛、嘴巴、表情等方面协调动作来完成。要防止生硬、虚伪、笑不由衷。

要笑得好并非易事，必要时应当进行训练。可以自己对着镜子练习，一方面观察自己的笑的表现形式，更要注意进行心理调整，想象对方是自己的兄弟姐妹，是自己多年不见的朋友。还可以在多人中间讲一段话，讲话时自己注意显现出笑容，并请同伴给以评议，帮助矫正。

总之，一个人的举止行动可直接表明他的态度。举止应彬彬有礼，落落大方，遵守一般的进退礼节，尽量避免各种不礼貌、不文明的习惯。

4. 交谈礼仪

交谈，是表达思想及情感的重要工具，是人际交往的主要手段，它在人际关系中的"礼尚往来"中有着十分突出的作用。可以说，在万紫千红、色彩斑斓的礼仪形式中，交谈礼仪占据主要地位。所以，强化语言方面的修养，学习、掌握并运用好交谈的礼仪，是至关重要的。

交谈是人类口头表达活动中最常用的一种方式。随着人类社会的高度发展，交谈已成为政治、外交、科学、教育、商贸、公关等各个领域中重要的、不可缺少的一项语言活动。交谈是以两个人或几个人之间的谈话为基本形式，进行面对面的学习讨论，沟通信息，交流思想感情，谈心聊天的言语活动。它以对话为基本形态，包括交谈主体、交谈客体、交谈内容三个方面。这三方面不仅具有固定性，而且具有互换性。

交谈是一门艺术，而且是一门古老的艺术。“一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”，在人类发展史上，交谈作为一种社会现象，是和人类劳动、生活、交际活动一起发展起来的。交谈的艺术性体现在：尽管人人都会，然而效果却大不一样。所谓“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”正说明了交谈的优劣直接决定着交谈的效果。与人进行一次成功的谈话，不仅能获得知识、信息的收益，而且感情上也会得到很多补偿，会感到是一种莫大的享受；而参与一场枯燥无味、死气沉沉的交谈，除了是时间上的浪费之外，还会有一种受折磨的感觉。

交谈是建立良好人际关系的重要途径，是连接人与人之间思想感情的桥梁，是增进友谊、加强团结的一种动力。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，说明交谈在交往中的作用是举足轻重的。一个人善于交谈就能广交朋友，给人带来友爱，为社会增添和谐，就能享受到社会特有的友情与温暖。在现实生活中，我们经常看到不少人因话不得体，伤害了亲友，得罪了同志，甚至有些人因言语失误，结怨结仇，操刀动斧，酿成生活悲剧。

交谈不仅是人们交流思想的重要手段，而且是学习知识、增长才干的重要途径。善于同有思想、有修养的人交谈，就能学到很多有用的知识，“与君一席谈，胜读十年书”就是对交谈意义深刻的总结。英国文豪肖伯纳曾经说过：“你我是朋友，各拿一个苹果，彼此交换，交换后仍各有一个苹果；倘若你有一种思想，我也有一种思想，而朋友相互交流思想，那么，我们每个人就有两种思想了。”可见，广泛地交谈可以交流信息、深化思想、增强认识能力和处理问题、解决问题的能力。因此，掌握交谈的礼仪要求、提高交谈的语言艺术，对于提高工作水平和工作效率，也具有极其重要的作用。

交谈要言之有物。交谈的双方都想通过交谈，获得知识、拓宽视野、增长见识、提高水平。因此，交谈要有观点、有内容、有内涵、有思想，而空洞无物、废话连篇的交谈是不会受人欢迎的。没有材料做根据，没有事实做依凭，再动听的语言也是苍白的、乏味的。我们在交谈时，要明确地把话说出来，将所要传递的信息准确地输送到对方的大脑里，正确反映客观事物，恰当地揭示客观事理，贴切地表达思想感情。

交谈要言之有序。就是根据讲话的主题和中心设计讲话的次序，安排讲话的层次，即交谈要有逻辑性、科学性。“使众理虽繁，而无倒置之乖；群言虽多，而无棼丝之乱。”有些人讲话，一段话没有中心，语言支离破碎，想到哪儿就说到哪儿，东一榔头西一棒槌，给人的感觉是杂乱无章，言不及义，不知所云。所以，交谈时，先讲什么，后讲什么，思路要清晰，内容有条理，布局要合理。

交谈要言之有礼。交谈时要讲究礼节礼貌。知礼会为你的交谈创造一个和谐、愉快的环境。讲话者，态度要谦逊，语气要友好，内容要适宜，语言要文明；听话者，要认真

倾听，不要做其他事情。这样就会形成一个信任、亲切、友善的交谈气氛，为交谈获得成功奠定基础。

测测你的交谈能力：16个经典面试问题回答思路

问题1：“请你自我介绍一下”

思路：

1. 这是面试的必考题目。
2. 介绍内容要与个人简历相一致。
3. 表述方式上尽量口语化。
4. 要切中要害，不谈无关、无用的内容。
5. 条理要清晰，层次要分明。
6. 事先最好以文字的形式写好背熟。

问题2：“谈谈你的家庭情况”

思路：

1. 它对于了解应聘者的性格、观念、心态等有一定的作用，这是招聘单位问该问题的主要原因。
2. 简单地罗列家庭人口。
3. 宜强调温馨和睦的家庭氛围。
4. 宜强调父母对自己教育的重视。
5. 宜强调各位家庭成员的良好状况。
6. 宜强调家庭成员对自己工作的支持。
7. 宜强调自己对家庭的责任感。

问题3：“你有什么业余爱好？”

思路：

1. 业余爱好能在一定程度上反映应聘者的性格、观念、心态，这是招聘单位问该问题的主要原因。
2. 最好不要说自己没有业余爱好。
3. 不要说自己有那些庸俗的、令人感觉不好的爱好。
4. 最好不要说自己仅限于读书、听音乐、上网，否则可能令面试官怀疑应聘者性格孤僻。
5. 最好能有一些户外的业余爱好来“点缀”你的形象。

问题4：“你最崇拜谁？”

思路：

1. 最崇拜的人能在一定程度上反映应聘者的性格、观念、心态，这是面试官问该问题的主要原因。
2. 不宜说自己谁都不崇拜。
3. 不宜说崇拜自己。

4. 不宜说崇拜一个虚幻的或是不知名的人。

5. 不宜说崇拜一个明显具有负面形象的人。

6. 所崇拜的人人最好与自己所应聘的工作能“搭”上关系。

7. 最好说出自己所崇拜的人的哪些品质、哪些思想感染着自己、鼓舞着自己。

问题5:“你的座右铭是什么?”

思路:

1. 座右铭能在一定程度上反映应聘者的性格、观念、心态,这是面试官问这个问题的主要原因。

2. 不宜说那些易引起不好联想的座右铭。

3. 不宜说那些太抽象的座右铭。

4. 不宜说太长的座右铭。

5. 座右铭最好能反映出自己某种优秀品质。

6. 参考答案——“只为成功找方法,不为失败找借口”。

问题6:“谈谈你的缺点”

思路:

1. 不宜说自己没缺点。

2. 不宜把那些明显的优点说成缺点。

3. 不宜说出严重影响所应聘工作的缺点。

4. 不宜说出令人不放心、不舒服的缺点。

5. 可以说出一些对于所应聘工作“无关紧要”的缺点,甚至是一些表面上看是缺点,从工作的角度看却是优点的缺点。

问题7:“谈一谈你的一次失败经历”

思路:

1. 不宜说自己没有失败的经历。

2. 不宜把那些明显的成功说成是失败。

3. 不宜说出严重影响所应聘工作的失败经历。

4. 所谈经历的结果应是失败的。

5. 宜说明失败之前自己曾信心百倍、尽心尽力。

6. 说明仅仅是由于外在客观原因导致失败。

7. 失败后自己很快振作起来,以更加饱满的热情面对以后的工作。

问题8:“你为什么选择我们公司?”

思路:

1. 面试官试图从中了解你的动机、愿望以及对此项工作的态度。

2. 建议从行业、企业和岗位这三个角度来回答。

3. 参考答案——“我十分看好贵公司所在的行业,我认为贵公司十分重视人才,而且这项工作很适合我,相信自己一定能做好。”

问题9:“对这项工作,你有哪些可预见的困难?”

思路：

1. 不宜直接说出具体的困难，否则可能令对方怀疑应聘者不行。

2. 可以尝试迂回战术，说出应聘者对困难所持有的态度——“工作中出现一些困难是正常的，也是难免的，但是只要有坚忍不拔的毅力、良好的合作精神以及事前周密而充分的准备，任何困难都是可以克服的。”

问题 10：“如果我录用你，你将怎样开展工作？”

思路：

1. 如果应聘者对于应聘的职位缺乏足够的了解，最好不要直接说出自己开展工作的具体办法。

2. 可以尝试采用迂回战术来回答，如：“首先听取领导的指示和要求，然后就有关情况进行了解和熟悉，接下来制订一份近期的工作计划并报领导批准，最后根据计划开展工作。”

问题 11：“与上级意见不一致时，你将怎么办？”

思路：

1. 一般可以这样回答：“我会给上级以必要的解释和提醒，在这种情况下，我会服从上级的意见。”

2. 如果面试你的是总经理，而你所应聘的职位另有一位经理，且这位经理当时不在场，可以这样回答：“对于非原则性问题，我会服从上级的意见，对于涉及公司利益的重大问题，我希望能向更高层领导反映。”

问题 12：“我们为什么要录用你？”

思路：

1. 应聘者最好站在招聘单位的角度来回答。

2. 招聘单位一般会录用这样的应聘者：基本符合条件、对这份工作感兴趣、有足够的信心。

3. 如“我符合贵公司的招聘条件，凭我目前掌握的技能、高度的责任感和良好的适应能力及学习能力，完全能胜任这份工作。我十分希望能为贵公司服务，如果贵公司给我这个机会，我一定能成为贵公司的栋梁”！

问题 13：“你能为我们做什么？”

思路：

1. 基本原则上“投其所好”。

2. 回答这个问题前应聘者最好能“先发制人”，了解招聘单位期待这个职位所能发挥的作用。

3. 应聘者可以根据自己的了解，结合自己在专业领域的优势来回答这个问题。

问题 14：“你是应届，缺乏经验，如何能胜任这项工作？”

思路：

1. 如果招聘单位对应届毕业生的应聘者提出这个问题，说明招聘单位并不真正在乎“经验”，关键看应聘者怎样回答。

2. 对这个问题的回答最好要体现出应聘者的诚恳、机智、果敢及敬业。

3. 如“作为应届毕业生，在工作经验方面的确会有所欠缺，因此在读书期间我一直利用各种机会在这个行业里做兼职。我也发现，实际工作远比书本知识丰富、复杂。但我有较强的责任心、适应能力和学习能力，而且比较勤奋，所以在兼职中均能圆满完成各项工作，从中获取的经验也令我受益匪浅。请贵公司放心，学校所学及兼职的工作经验使我一定能胜任这个职位”。

问题 15：“你希望与什么样的上级共事？”

思路：

1. 通过应聘者对上级的“希望”可以判断出应聘者对自我要求的意识，这既是一个陷阱，又是一次机会。

2. 最好回避对上级具体的希望，多谈对自己的要求。

3. 如“作为刚步入社会的新人，我应该多要求自己尽快熟悉环境、适应环境，而不应该对环境提出什么要求，只要能发挥我的专长就可以了”。

问题 16：“您在前一家公司的离职原因是什么？”

思路：

1. 最重要的是：应聘者要使招聘单位相信，应聘者在过往的单位的“离职原因”在此家招聘单位里不存在。

2. 避免把“离职原因”说得太详细、太具体。

3. 不能掺杂主观的负面感受，如“太辛苦”、“人际关系复杂”、“管理太混乱”、“公司不重视人才”、“公司排斥我们某某员工”等。

4. 但也不能躲闪、回避，如“想换换环境”、“个人原因”等。

5. 不能涉及自己负面的人格特征，如不诚实、懒惰、缺乏责任感、不随和等。

6. 尽量使解释的理由为应聘者个人形象添彩。

7. 如“我离职是因为这家公司倒闭。我在公司工作了三年多，有较深的感情。从去年始，由于市场形势突变，公司的局面急转直下。到眼下这一步我觉得很遗憾，但还要面对现实，重新寻找能发挥我能力的舞台”。

同一个面试问题并非只有一个答案，而同一个答案并不是在任何面试场合都有效，关键在于应聘者掌握了规律后，对面试的具体情况进行把握，有意识地揣摩面试官提出问题的心理背景，然后投其所好。

五、社交禁忌

在社会交往中，人人都渴望创造一个良好的人际关系环境，这就要求人们不但要讲究交往礼仪，还要注意交往禁忌。

1. 忌开玩笑过度

朋友之间相处，开玩笑是经常的事情，有时可以融洽关系，活跃气氛，但过度的玩笑常常会适得其反，引起不良的后果。开玩笑的“度”要因人、因时、因环境、因内容而定。

（1）根据说话的对象来确定。人的性格各不相同，有的活泼开朗，有的寡言少语，

有的大度豁达，有的则谨小慎微。对于不同性格的人，开玩笑要掌握不同的“度”。对于性格开朗、宽容大度的人，多一点玩笑，可能会调节气氛；而对于谨慎小心的人，则应少开玩笑；对于女性，开玩笑要适当；对于老年人，开玩笑应更多地注意给对方以尊重。总体上说，就是看说话对象对玩笑的承受力，以不伤害对方和让对方感到轻松、愉快为准。

（2）根据说话时的情绪来确定。同一个人，在不同的时间里可能会有不同的心境和情绪。俗话说：“人逢喜事精神爽。”当说话的对象在生活或工作中遇有不幸和烦恼之事时，情绪都比较低沉，这时，需要的是安慰和帮助。如果在这时去和对方开玩笑，弄不好人家会认为你在幸灾乐祸，从而恨你至深。因此，开玩笑，最好选择在大家心情都比较舒畅时，或是在对方因小事而生气，并能通过玩笑话把对方的情绪扭转过来时。

（3）根据说话时的场合、环境来确定。在安静的环境中，最好不开玩笑，如别人在专心致志地学习和工作时，开玩笑会影响别人的学习和工作；在庄重、紧张的场合，不宜开玩笑。参加庄重的会议或重大的社会活动时，开玩笑会冲淡庄重的气氛；在悲哀的环境中，不宜开玩笑，参加丧悼活动或去探望重病人时，开玩笑会引起人们的误解。此外，大庭广众之下，应少开点玩笑。

（4）根据说话的内容来确定。开玩笑时，一定要注意内容健康、风趣幽默、情调高雅。切忌拿别人的生理缺陷开玩笑，不要把自己的快乐建立在别人的痛苦之上，正所谓“当瘸子不说短话”。同时，还忌开庸俗无聊、低级下流和捕风捉影、以假乱真的玩笑。开玩笑最好能带有知识性和趣味性，使大家在开玩笑中学到知识，受到教育，陶冶情操，增加乐趣，从而收到积极的效果。

2. 忌随便发怒

在社交场合随便发怒，至少会引起两种不良的后果。一是对发怒的对象不友好，可能会伤了和气和感情，失去熟人或朋友之间的信任与友谊。二是对发怒者不利，一方面对发怒者的身体状况有不良的影响，所谓“气大伤身”就是这个意思；另一方面对发怒者的形象有不良的影响，人们会认为发怒者缺乏修养，不宜深交。

喜怒哀乐，本属人之常情，也是人们内心世界的一种真实表现。人们说“江山易改，本性难移”，但这并不是说绝对不可变。人们适应环境，并求得环境的认可与接纳，是一种本能的表现，这在社会交往中就表现为与朋友友好相处，少发或不发脾气，并从以下几个方面抑制自己。

（1）遇事冷静思考。容易发怒的人，常常遇事缺少冷静。一般而言，人们的脾气与怒火，会随着事情发生时间的加长而出现递减的状态。因为，遇有生气的事情，人们事后总要静下心来认真地想一想，想明白了，就能使自己的怒气下降，处理起问题来，也就心平气和。因此，冷静能遏制怒气的发作，让人自我反省。

（2）多为对方着想。在社会交往中，人们的习惯做法是常常为自己的行为、信念和感情而辩解，不知不觉中把自己与他人分别对待，强求别人来适应自己，而不愿意自己去适应别人。久而久之，就形成了看谁都不顺眼，或别人做的事情不如自己做得好的习惯，从而埋下了发怒的种子，一旦遇事不顺心，便一触即发。养成这种不良习惯的人，应该要求自己去站在对方的角度考虑问题，多为对方着想，从中找到自己的毛病，以便更

好地修正自己的看法。

(3) 对人平和礼貌。在当今社会里，人与人之间的关系应该是平等的，人与人之间应该更多地相互理解、相互尊重。大家都应该认识到：每个人都有自己独立的人格和独特的个性，都有着各自的生活习性和兴趣爱好。尊敬他人，事实上也是在尊敬自己，平和礼貌地与人相处，可以表现自己的修养、风格和气度，可以树立起自己良好的威信，可以赢得更多朋友的信赖和尊重。这是一个人事业成功的重要条件之一。

3. 忌恶语伤人

恶语是指那些肮脏污秽、奚落挖苦、刻薄侮辱一类的语言，这与现代文明是极不相称的，必须予以根除。俗语说："良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。"为避免恶语的出现，应从以下几个方面人手。

(1) 从我做起，避免恶语伤人。一般来说，恶语常常伴随着发怒而出言不逊，其后果同发怒将是一样的。因此，社交场合中的每一位朋友，都应该从自身做起，冷静思考、平和待人，不以恶语伤害他人，这是对他人的尊重，也是对自己人格的尊重与保护。遇到具体问题时，可以通过沟通、协调、自省来加以解决。

(2) 临时回避，给对方以思考的机会。有时在关键的时刻，他人也可能会以恶语伤害自己，对此，在对方脾气一触即发之时，最好回避，在众人面前"躲"起来，对方找不到发泄的对象，自然就会消火。这事实上是向对方表示一种"妥协"，它可以证明自身的修养，也给对方以冷静思考的机会，这对双方都很有利。

(3) 及时沟通，以消除彼此间的矛盾。应该说，一个思想品德高尚的人，他的语言一定是美丽的，即便是讽刺(有时是积极意义上的讽刺)，也是幽默风趣的。但不能要求每一个人都达到如此高的境界。因此，对一般人来讲，恶语有时是难免的，这就要分析恶语的由头。最好的办法是，事情发生或有苗头时，双方坐下来进行一些思想交流，以"有则改之，无则加勉"为指导原则，以消除双方的误解或矛盾，避免恶语的再度出现。

在社会交往中，人们都渴望出口成章、幽默风趣、谈笑自如。尽管这些愿望的表现形式各不相同，但文雅礼貌、亲切温和、谦逊客气则是其共同的特点。"诚于中而形于外"，每个人外在的表现，都与说话者本身诚实中肯、与人为善的品格分不开。

4. 忌飞短流长

在社交中，一定要注意以下几点。

(1) 不要干涉别人的隐私。朋友之间交往，敞开心扉，增进理解，这是件好事，但并不能把一切都公之于众。与人交往，也不能渴望知道对方的一切。每个人都有自己的隐私，只要它不违背法律和公众道德，不损害他人利益和侵犯他人权利，这种隐私就应该得到尊重和保护。

(2) 不要主观臆断，妄下结论。捕风捉影、无事生非，在人们的生活中并不少见，其结果是增加了人与人之间的矛盾，损害了当事人的名誉。人们都要用一种善良的眼光看待一切。

(3) 不要传播不负责任的小道消息。小道消息是未经过证实的消息，它可能有事实根据，也可能没有事实根据，但传播者一般都对此不负责任，并添枝加叶，越传越离

谱，从而形成对人有攻击性的“风波”或“新闻”。面对不负责任的小道消息，一个道德高尚、有修养、会交际的人，不是津津乐道、推波助澜，而是自觉抵制，不让小道消息继续泛滥。

(4) 对朋友的过失不能幸灾乐祸。人非圣贤，孰能无过？当一个人在生活中有一定的过失或误入歧途时，作为朋友，不应视若无睹、幸灾乐祸，等待着更大的过错或不可收拾的后果出现，而应该善言相劝、指点迷津，帮助他迷途知返，这才是真正的朋友。在关键时刻给予别人帮助的人，一定会得到更多人的尊重、爱戴，一定会赢得更多朋友的信赖。

5. 忌言而无信

言而有信，行而有果。一个人要时刻对自己的言行负责，说了就要做，做不到就不要说。要严守信誉，绝不食言，社交活动中，“信用”二字最重要。要让别人相信你，你必须要言而有信。言而无信，一定会失去大家的信任，从而成为孤家寡人。

要想做到言而有信，就一定要以诚待人，说话要严守信誉，做不到的事情，不要轻易答应，一旦答应就要承担责任，想方设法，不遗余力，去兑现自己的承诺。如果因什么原因而未能按时兑现，一定要及时地、诚恳地向对方说明，以获得谅解，而不能敷衍搪塞，甚至避而不谈。

6. 忌衣冠不整

虽然俗语说“人不可貌相”，但是在现代文明社会，服饰的讲究也是对他人、对自己的尊重。参加社交活动，一定要衣冠整洁，穿戴适宜，否则会给人留下不好的印象。

7. 忌不尊重女性

尊重女性，是现代社会一个有教养的男士应有的品质和风度。在社交场合，男士一定要尊重女性，照顾女性，遵守“女士优先”的原则。不然在一些场合与女士争抢，摆大男人的架子，或者在女士需要帮助的时候视而不见，袖手旁观，会受到很多人的批评。

第二节　社交礼仪的规范

我们已经了解了社交礼仪基本知识，从根本上来说，社交礼仪注重的只是一个人外在的表现，是体现于语言、仪表、形态、气质、风度等外在表象方面的规范。这种礼仪虽然能给人留下良好的第一印象，但也仅仅是良好的第一印象而已，对于迈向成功来说，是远远不够的。如果不能够在第一印象的基础上，进一步与人建立起更密切的关系，让别人对自己更有兴趣，同时彼此之间能够进一步加深了解与沟通，有深入探讨的话题和共同的语言，那么，良好的第一印象也只不过是一种停留在表面的、客套的问候。如何在人际交往中掌握合适的度，知道如何把话说到位，换言之，也就是能掌握处世技巧是很重要的。

一、把握处世技巧应注意的原则

娴熟的处世技巧是把“点头”之交转化为朋友的关键一步。但是,处世技巧不等于世故,也不等于圆滑,它需要长时间的培养和熏陶。下面介绍的只是一些处世技巧的原则性方法,具体的情况还要根据现场状况作出调整,根据自己以往的经验作出判断,而不是盲目照搬。

1. 真诚尊重的原则

苏格拉底曾言:“不要靠馈赠来获得一个朋友,你须贡献你诚挚的爱,学习怎样用正当的方法来赢得一个人的心。”可见在与人交往时,真诚尊重是礼仪的首要原则,只有真诚待人才是尊重他人,只有真诚尊重,方能创造和谐愉快的人际关系,真诚和尊重是相辅相成的。

真诚是人与人相处的基础,是人际关系的一条重要原则。真诚是对人对事的一种实事求是的态度,是待人真心实意的友善表现。真诚首先表现为对人不说谎、不虚伪、不骗人、不侮辱人,所谓“骗人一次,终身无友”;其次表现为对于他人的正确认识,相信他人,所谓心底无私天地宽,真诚的奉献,才有丰硕的收获,只有真诚方能使双方心心相印,友谊地久天长。大家都知道“精诚所至,金石为开”,它表明人能否被他人接受往往与他对对方的真诚程度成正比。只有与人真诚,才能取得回报。以诚心换诚心,才是事业成功的法宝。所以当你与人发生难以解决的矛盾时,试着用最真诚的语言跟他谈谈你真实的感受,可能会得到意想不到的结果。

尊重的需要分为两大类:一类是指对获得信心、本领、能力、独立、自由等愿望的自尊;另一类是指来自他人的尊重,如威望、承认、接受、关心、地位、名誉和赏识等。“敬人者,人恒敬之。”要希望别人尊敬你,那首先你要尊敬别人。所以人们要掌握良好的处世技巧,就不能忘记自尊和尊重他人。

一个人要获得别人的尊重和敬仰,首先必须懂得尊重自己。如果连自己对自己都不抱有希望,如何去要求别人认可你、尊重你呢?人要有自尊,就要做到自信、自重和自律。自信可以使你不会在众多观点中迷失自我,自重可以不使你自以为是,自律可以让你知道什么事应该做,什么事不该做,什么话应该说,什么话不应该说,什么场合应该说什么话等等。一个做事有原则、有条理的人,才是一个受大家欢迎的人。其次,尊重他人也非常重要。尊重别人的人才能获得他人的尊重,蔑视他人的人只能得到蔑视的回报。那么,要做到尊重他人,首先需要真诚倾听对方说话。当别人在讲话时,一定要表现得非常专注、认真,让他感觉到你是在乎他的,而不是心不在焉、敷衍了事。同时不要打断对方,一定要等对方说完后再表达自己的意见。总的原则是多听少说,并及时作出反应。很多人都认为,成功的社交主要取决于口才,事实上并非完全如此。每个人都希望从别人那里得到尊重,倾听恰好是最好的表达尊重的方式。倾听常常是解决问题的一个好办法。

当然真诚尊重是重要的,然而在社交场合中,真诚和尊重也表现为许多误区,一种是在社交场合,一味地倾吐自己的所有真诚,甚至不管对象如何;一种是不管对方是否

能接受，凡是自己不赞同的或不喜欢的一味地抵制排斥，甚至攻击。如果在社交场合中，陷入这样的误区也是糟糕的。故在社交中，必须注意真诚和尊重的一些具体表现，在你倾吐衷言时，有必要看一下对方是否是自己真能倾吐肺腑之言的知音，如对方压根儿不喜欢听你的真诚的心声，那你就徒劳了。另外，如对方的观点或打扮等你不喜欢、不赞同，也不必针锋相对地批评他，更不能嘲笑或攻击，你可以委婉地提出或适度地有所表示或干脆避开此问题。即使你不喜欢对方，也不要使用带有攻击性的、伤害性的语气和措辞，并且要避免过度奉承。有些人喜欢奉承别人，以为一味称赞吹捧对方，被称赞者一定会非常高兴，其实不然。的确，每个人都喜欢被人赞美，而且善意的赞美也有利于增进双方的感情，缩短彼此之间的距离，人们之间的关系也会变得更加和谐轻松。但是如果过度地称赞，甚至是奉承，则会使人产生排斥心理，觉得这种称赞很假，很没有诚意。与此相反，真诚的赞美则会使得人们的交往变得和谐而温馨。有人以为这是虚伪，非也，这是给人留有余地，是一种尊重他人的表现，自然也是真诚在礼貌中的体现，就像在谈判桌上，尽管对方是你的对手，也应彬彬有礼，显示自己尊重他人的大将风度，这既是礼貌的表现，同时也是心理上战胜对方的表现。要表现你的真诚和尊重，在社交场合，切记三点：给他人充分表现的机会，对他人表现出你最大的热情，给对方永远留有余地。

案例：吴音和周悦是一对好朋友。有一回学校发放“贫困生助学贷款申请表”，吴音了解周悦家境贫寒，符合申请资格，并且也急需这一笔助学贷款，便催促周悦去领表。可是周悦迟迟不肯行动，吴音急了，叫起来：“你不是跟我说过，你爸妈都下岗了，家里没钱供你读书，只有找亲戚借，但是亲戚借钱的脸色不好看吗？与其看人脸色，还不如直接向银行贷款。”当时正是课间，很多同学的目光都被吸引到两人身上。周悦的脸一直阴着，仍旧一言不发。吴音自悔失言，却不知道如何补救，两个好朋友好长一段时间都没有说话。

分析：吴音明显是好心办坏事，她劝说朋友的环境和方法都不对。家境贫富属于个人隐私，贫寒的学生大多不愿将自家的实际情况公之于众，以免遭到有贫富等级心态倾向的人或社会舆论的歧视。吴音不仅在公众场合暴露了周悦的家贫，而且暴露了其家内部的矛盾，将周悦置于非常尴尬的境地，由此破坏了两人的友谊。如果担心好友因为犹豫而错过了贷款的机会，不妨先代好友领一张申请表，然后私下劝说好友，既顾全了好友的自尊，又充分表达了自己的好意和关心。

2. 平等适度的原则

在社交场上，礼仪行为总是表现为双方的，你给对方施礼，自然对方也会相应地还礼于你，这种礼仪施行必须讲究平等的原则。平等是人与人交往时建立情感的基础，是保持良好的人际关系的诀窍。平等在交往中，表现为不要骄狂，不要我行我素，不要自以为是，不要厚此薄彼，更不要傲视一切，目空无人，更不能以貌取人，或以职业、地位、权势压人，而是应该处处时时平等谦虚待人，唯有如此，才能结交更多的朋友。

适度原则即交往应把握礼仪分寸，根据具体情况、具体情境而行使相应的礼仪，如在与人交往时，既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又不能轻浮谄谀；要自

尊却不能自负；要坦诚但不能粗鲁；要信人但不能轻信；要活泼但不能轻浮；要谦虚但不能拘谨；要老练持重，但又不能圆滑世故。

案例：蒋莉莉毕业于某校外语专业，应聘到沿海某生产外贸商品的公司从事公关工作。她活泼大方，英语口语好，表达能力强，很快得到老板信任，接到一个接待来华外商的任务。蒋莉莉为完成任务，做了大量工作，将外商在华期间的行程安排得仔仔细细，并全天候陪同。当每天的活动结束后，她会主动地询问外商：今天感觉怎么样？饮食是否习惯？住宿的地方是否舒服？对会谈是否满意？是否准备跟公司签合同？如果外商当天是独自活动的，她会表示关心：今天逛商场了吗？玩得好不好？买了什么东西？准备都带回国吗？等等。可正当蒋莉莉工作在兴头上时，外商却向她的老板提出换一位接待员。

分析：蒋莉莉的工作失误在于热情过度，关心的分寸没有把握好。饮食和住宿问题一次性了解即可，无须每日征询；外商对会谈的态度，是否有与公司签约的意向，应留意观察，而不是直接询问，否则有点像强迫对方在未定夺的情况下表态；对于外商的私人活动，如游玩的地方、购买的物品等，如非对方主动提及，也无须问得太仔细，否则他会认为你有“窥视癖”，妨碍到其私生活，也会引起不快。

3. 自信自律原则

自信的原则是社交场合中一个心理健康的原则，唯有对自己充满信心，才能如鱼得水，得心应手。自信是社交场合中很可贵的心理素质。一个有充分自信心的人，才能在交往中不卑不亢、落落大方，遇到强者不自惭，遇到艰难不气馁，遇到侮辱敢于挺身反击，遇到弱者会伸出援助之手；一个缺乏自信的人，就会处处碰壁，甚至落花流水。

自信但不能自负，自以为了不起、一贯自信的人，往往就会走向自负的极端，凡事自以为是，不尊重他人，甚至强人所难。那么如何剔除人际交往中自负的劣根性呢？自律原则正是正确处理好自信与自负的又一原则。自律乃自我约束的原则。在社会交往过程中，在心中树立起一种内心的道德信念和行为修养准则，以此来约束自己的行为，严以律己，实现自我教育，自我管理，摆正自信的天平，既不必前怕虎后怕狼地缺少信心，又不能凡事自以为是而自负高傲。

案例：毕业以后能进高校，是许多大学生梦寐以求的事情。心理学专业的姜艳就面临着这样一个良机。某农业大学需要选用一名心理学专业的毕业生从事心理健康教育与咨询工作。因为有良好的专业基础和比较充分的面试准备，成绩优秀的姜艳同学从十几个竞争者中脱颖而出，成为面试场上主考官关注的焦点。如果不出意外，此人选非姜艳莫属了。考核的最后一关是课堂试教。一周以后的一天下午，姜艳同学来到辅导员李老师的办公室，倚在门边，尚未开口说话，眼泪就刷刷地直往下掉。李老师吓坏了，忙走过去，扶着她在沙发上坐下，边递纸巾边问出了什么事。稍稍安定情绪，李老师终于从姜艳断断续续的叙说中知道，姜艳试教失利了。原因是去南京参加研究生面试回来的同班同学陆慧，因为外语一分之差考研未能成功，但听说农业大学的用人信息，觉得机会难得，带着推荐材料去了农业大学人事处。对方对其也比较满意，综合两位同学的条件，最后决定以试教情况定取舍。来了个强劲的竞争对手，本来觉得稳操胜券的姜

艳这下慌了，她觉得陆慧成绩很好，平时又特别能说会道，这回碰上她，说不定自己就完了。越是这样想，就越是紧张，以至于临去试教的头天晚上因为焦虑几乎失眠了。第二天，站在讲台前，虽然做了充分的准备，但因为自卑和紧张，根本发挥不出平时的水平，而陆慧则是沉着镇定，从容自如，结果是不言自明。

分析：有的同学大学期间尽管具备了一定的实力和优势，但面对激烈的竞争，却觉得自己这也不行，那也不如别人。明明是自己理想中的工作，可一看到求职者众多，就打起退堂鼓来，连试一下的勇气也没有了。还有的毕业生一到招聘者面前，就面红耳赤、手足无措，回答招聘者的询问也惊慌失措、语无伦次。结果在竞争中不是因为能力，而是因为心理而败下阵来。像上述案例中的姜艳，本来在面试中已经占领了先机，如果在试教面前能保持平常心态，充满自信，正常发挥，那么结局就可能是另外一个样子了。自信是打开就业成功之门的金钥匙，如果在严峻的就业形势下保持自信，不怕与强手竞争，在充分展示自己实力的基础上表现出应有的自信，就已经在就业之路上占据了优势。

4. 诚信原则

诚信，也就是讲求信用。孔子曾有言："民无信不立，与朋友交，言而有信。"取信于人是社会交往中必须遵守的原则。诚信是我们中华民族的美德，在社交场合，尤其讲究一是要守时，与人约定时间的约会、会见、会谈、会议等，决不应拖延迟到。二是要守约，即与人签订的协议、约定和口头答应他人的事一定要说到做到，要做到言必信，行必果。故在社交场合，如没有十分的把握就不要轻易许诺他人，许诺做不到，反落了个不守信的恶名，从此会永远失信于人。

案例：一个顾客走进一家汽车维修店，自称是某运输公司的汽车司机。"在我的账单上多写点零件，我回公司报销后，有你一份好处。"他对店主说。但店主拒绝了这样的要求。顾客纠缠说："我的生意不算小，会常来的，你肯定能赚很多钱！"店主告诉他，这事无论如何也不会做。顾客气急败坏地嚷道："谁都会这么干的，我看你是太傻了。"店主火了，他要那个顾客马上离开，到别处谈这种生意去，这时顾客露出微笑并满怀敬佩地握住店主的手："我就是那家运输公司的老板，我一直在寻找一个固定的、信得过的维修店，你还让我到哪里去谈这笔生意呢？"

分析：面对诱惑，不怦然心动，不为其所惑，虽平淡如行云，质朴如流水，却让人领略到一种山高海深。这是一种闪光的品格——诚信。

5. 宽容原则

宽容的原则即与人为善的原则。在社交场合，宽容是一种较高的境界，是一种宽大的气度和美德，也是创造和谐人际关系的法宝。在社交场合要注意两个方面。一是对他人不同于自己的人生观、价值观和个性等方面的容纳。人上一百，形形色色。人与人之间由于出身、经历、文化、修养等方面的差异会产生不同的见解、观念和信仰等，从而在沟通中形成一道道或大或小的障碍，社交的目的就是要跨越种种障碍以交流情感和建立友谊。二是对他人的失误或非原则性错误的包容。金无足赤，人无完人。推己及人，以德报怨，严于律己，宽以待人，有助于扩大交往空间，消除人际间的紧张和矛盾，有

时甚至能以自身的道德力量感化对方，使之认识到自己的错误，积极改过。总而言之，站在对方的立场去考虑一切，是你争取朋友的最好方法。

案例：这个故事发生在经济大萧条时期的美国。曼莎小姐好不容易才找到一份在一家高级珠宝店当售货员的工作。在圣诞节的前一天，店里来了一位30岁左右的男顾客，他虽然穿着很整齐干净，看上去很有修养，但很明显，这也是一个遭受失业打击的不幸的人。

此时店里只有曼莎一个人，其他几个职员刚刚出去。

曼莎向他打招呼时，男子不自然地笑了一下。目光从曼莎的脸上慌忙躲闪开，仿佛在说：你不用理我，我只是来看看。

这时，电话铃响了。曼莎去接电话，一不小心，将摆在柜台的盘子碰翻了；盘中有6枚精美绝伦的金耳环掉在了地上。曼莎慌忙弯腰去捡。可她捡回了5枚以后，却怎么也找不到第六只。当她抬起头时，看到那位男子正向门口走去，顿时，她明白了那第六只耳环在哪里。

当男子的手将要触及门把手时，曼莎柔声叫道："等一下，先生。"

那男子转过身来，两个人相视无言，足足有一分钟。曼莎的心在狂跳不止，心想，他要是粗鲁我该怎么办？他会不会……

"什么事？"他终于开口说道。

曼莎极力控制住心跳，鼓足勇气，说道："先生，今天是我第一次上班，你知道，现在找份工作多么不容易，能不能……"

男子用极不自然的眼光长久地审视着她，好一阵子，一丝微笑在他脸上浮现出来。曼莎终于也平静下来，她也微笑着看他，两人就像老朋友见面似的那样亲切自然。

"是的，的确如此。"男子脸上的肌肉颤动了一下回答，"但是我能肯定，你在这里会干下去，而且会很出色。"

停了一下，他向她走去，并把手伸给她："我可以为你祝福吗？"

紧紧地握完手后，他转身缓缓地走出店门。曼莎小姐目送着他的身影在门外消失，转身走回柜台，把手中的第六只耳环放回原处。她的眼睛有些潮湿，她心里想：上帝呀，这些日子赶快过去，让大家都好起来吧。

分析：理解，宽容，以人心打动人心，聪明善良的曼莎小姐找到了最好的解决问题的方法。但是，如果曼莎小姐当时惊惶失措报警或者大吵大嚷，结果就肯定没有这么完美了。要学会宽容就要设身处地地为他人着想，学会从对方的立场来看问题，这样会使自己的观点更客观，态度更冷静。如果人人都能以宽容之心待人，我们的生活便会显得十分美妙，处处变得和睦融洽。

测测你的宽容度

请对下列问题作出"是"或"否"的选择，每题答"是"记1分，答"否"记0分。

1. 有很多人总是故意跟我过不去。
2. 碰到熟人，当我向他打招呼而他视若无睹时，最令我难堪。

3. 我讨厌和整天沉默寡言的人一起生活、工作。
4. 有的人哗众取宠，说些浅薄无聊的笑话，居然能博得很多人的喝彩。
5. 生活中充满庸俗趣味的人比比皆是。
6. 和目中无人的人一起共事真是一种痛苦。
7. 有很多人自己不怎么样却总是喜欢嘲讽他人。
8. 我不能理解为什么自以为是的人总能得到领导的重用。
9. 有的人笨头笨脑，反应迟钝，真让人窝火。
10. 我不能忍受上课时老师为迁就差生而把讲课的速度放慢。
11. 有不少人明明方法不对，还非要别人按着他的意见行事。
12. 和事事争强好胜的人呆在一起使我感到紧张。
13. 我不喜欢独断专行的领导。
14. 有的人成天牢骚满腹，而我觉得这种处境全是他们自己造成的。
15. 和怨天尤人的人打交道使自己的生活也变得灰暗。
16. 有不少人总喜欢对别人的工作百般挑剔，而不顾及别人的情绪。
17. 当我辛辛苦苦做完一件工作却得不到别人的认可和赞赏时，我会大发雷霆。
18. 有些蛮横无礼的人常常事事畅通无阻，这真令我看不惯。

各题得分相加，统计总分。

13～18 分，说明你需要在生活中加强自己的灵活性，培养宽容精神。

7～12 分，表明你具有常人的心态，尽管时时碰到难相处的人，有时也会被他们的态度所激怒，但总的来说尚能容忍。

0～6 分，说明外界的纷繁复杂很难左右你平和的心态。

6. 感激原则

在人际交往中，感激是一条非常重要的基本原则。中国人一向讲究“知恩图报”，“滴水之恩，当涌泉相报”。当你有困难的时候，别人伸出过援助之手，那么就一定要记住别人的恩情。如果你真挚地感谢他人，并让人们知道你感激他们，他们下一次就会以加倍的努力来回应你。如果你不感激他们，或者你没有把你的感激表现出来，就很可能不会有“下一次”。原因在于，人们喜欢被欣赏。他们对那些心存感激的人的回应是愿意给予他们更多；而对于那些不感激的人，他们不愿意再给予。所以，懂得感恩，往往会获得更多的情意，并且能体会到生活中更多的美好；而一个忘恩负义的人往往会众叛亲离。

案例：在 2008 年抗击冰雪灾害的过程中，每天都发生着许多感人的故事。唐山市玉田县东八里铺村十三位农民自发组织南下救援灾区，就是其中最感人的一例。大年三十是合家团圆的时刻，这十三位普通的农民却带着干粮，告别亲人，千里迢迢自费包车来到湖南遭受雪灾最严重的郴州市，帮助当地民众抗冰救灾。在那些抗击冰雪的日日夜夜里，人们亲眼目睹了这个动人的场面：他们操着浓重的唐山口音，头戴黄色安全帽，足蹬深筒塑料套靴，没有穿电力工人的制服，但却和来自全国的电力工人一道日夜奋战在抢修高压输电的第一线。他们中年龄最大的 62 岁，最小的 19 岁。他们忙碌的

身影在湖南郴州的救灾现场成为一道特殊而温暖的风景，他们的事迹，被当地老百姓传为佳话。

2008 年冬天，我国南方发生了五十年罕见雨雪冰冻灾害天气，铁路中断，电网被毁，高速公路封闭。其间，湖南郴州灾情最为严重，肆虐的风雪摧毁了湖南郴州的电网，郴州告急。这一切，牵动着全中国老百姓的心，也牵动着唐山老百姓的心。得知那里受灾严重，唐山市玉田县东八里铺村村民宋志永再也坐不住了，他想亲手帮助南方人民抗击雪灾。在他的倡议下，同村王保国、王加祥等十二位村民也都决定和宋志永一起赶往湖南。宋志永当年 35 岁，1976 年唐山大地震的时候，他不过两三岁，对那场灾难并没有印象。但是，在此后的成长中，父母总在教育他，唐山大地震后，全国人民支援唐山，才让唐山人渡过了难关。"我几乎就是穿着全国人民捐的衣服长大的。"宋志永说，同样的故事，也在其他十二位村民家中上演。

临近春节，又赶上南方雪灾，火车票买不到。宋志永几经周折，自己出钱租了一辆面包车，并准备好了锹、镐等工具。大年三十，宋志永拿着家里的 3 万多元钱和一封村里开的介绍信，开上面包车，十三个唐山汉子出发奔赴湖南。在出发前，宋志永还特意跑到 3 岁的儿子面前，问儿子支不支持爸爸去南方抢险救灾，当天真的儿子说支持后，宋志永满意地上了车。十三个人中，只有宋志永一个人会开车。高速路虽然已经通车了，很多路段行驶并不快。而租来的面包车车况又不好，车灯、电瓶、发电机先后出现故障。但除了吃饭、上厕所，宋志永几乎没有休息，经过了 30 多个小时的奔波，大年初二赶到了受灾最严重的郴州市，被当地抗灾指挥部编入一个由 40 余人组成的抗灾先锋队，帮当地重建几乎陷于瘫痪状态的电网。

到郴州 8 天，他们已经帮助电力抢修队伍竖起了 6 座电塔。电力抢修专业性强，大家不能直接上手。但是"我们有一颗热心，有两膀子力气"。于是，他们的主要任务就是深入山区，清理通往山顶电塔的山路积雪。此外，重搭电塔的设备也主要由他们搬运上山，损坏的设备也要从山上背下来。就这样，每个人每次都要负重，走上千米的陡峭山路，一个小时打个来回。他们大部分时间都是在野外的山上工作，每天都很辛苦。年龄最大的王加祥和年龄最小的王金龙，是一对父子，每天和大家一起干得十分卖力，从老家穿来的鞋都磨烂了。但是他们能为灾区重建出把子力气，打心眼儿里感到快乐，这个春节过得比哪年都有意义！

十多天，活跃在郴州城乡的这支"志愿救灾小分队"，带给人们特别的感动：他们是农民，干不了什么技术活，但哪里最困难，他们就出现在哪里；哪里最危险，他们就战斗在哪里。吃不惯湖南菜，他们就吃方便面；没有塑料套靴，他们穿着湿淋淋的鞋袜奋战；受寒了胃痛难忍，他们就用塑料壶盛点热水暖胃……也许有人会问，这十三位农民到底图个啥？图名？他们是地道的农民，名对他们几乎毫无意义；图利？他们冒着风险自费参与抗灾，所带的几万元钱已经所剩无几。"1976 年唐山发生大地震时，如果不是全国人民无私支援，能有唐山翻天覆地的变化吗？现在湖南遭了灾，我们也应该支援他们！"这就是十三位唐山农民的心里话，也是他们最朴素的回答。

分析：三十多年前的那场大地震，唐山人感受到来自全国的关爱和支援。三十多年

后的今天，十三位唐山农民凭着自己最真挚的感恩情怀，用自己最朴素的方式敲冰铲雪、运送材料，为抗击南方冰雪灾害贡献绵薄之力。作为普通公民，其表达爱心和社会责任感的方式，就在于这种危难时刻勇于担当和付出，作一个有益于社会的人。因此，它有着广泛的社会意义和普遍的道德价值。

十三位唐山兄弟参与救灾，并不是惊天动地的壮举，只是在力所能及的情况下为社会、为他人奉献一点爱心。可是，这种从老百姓内心迸发的担当精神和这种大感恩大报答，却为冰雪灾区提供了精神激励和情感支撑，诠释了美好而厚重的阶级情感。

一个国家，一个民族，愈是在危难的时刻，就愈能显示出她的儿女的责任和情感。在十三位唐山农民身上，我们更深刻地理解了什么叫"国家兴亡，匹夫有责"。当非典突袭，当洪水到来，总有无数的人像这十三位农民一样自发地站出来、顶上去。这次抗冰救灾中，人们真切地感受到党的温暖，感受到亿万人民的众志成城，这是再恶劣的冰雪都摧不垮、压不倒的。还有什么比这些更能体现一个国家、一个民族的凝聚力？还有什么比这些更能展示一个国家、一个民族的希望呢？

二、塑造个性，做一个卓越的人

良好的社交礼仪和娴熟的处世技巧固然影响着人际关系的优劣，然而一个人的内在涵养、基本素质则是决定人际关系取向的根本。一个人自身修养的高低和为人处世的态度是一切人际交往活动的前提。因此，无论是良好的社交礼仪，还是娴熟的处世技巧都应该是一个人内在品质的体现，是一个人的个性的外化。要了解一下有关人际交往理论，以用来指导增加自己的人际魅力，塑造自己的个性。

1. 人际交往理论

人际关系理论是社会心理学家根据社会交往的规律，总结出的关于如何搞好人际关系的理论，对于我们有一定的启发意义。下面主要介绍社会交换理论和人际关系PAC理论。

（1）社会交换理论

社会交换理论主要是采用了强化心理学原理和经济学原理，把人际交往过程看做是一种商品交换过程，用它来解释人际吸引行为是如何有赖于相互满足、相互强化而持续的。社会交换理论的主要代表人物是霍曼斯·莱维特。

霍曼斯认为：人际交往实际上类似于商品交换。这不仅是物质商品的交换，而且是诸如赞许、声望、爱慕、服务等精神商品的交换。在社会交换过程中，给予他人的东西对自己说来是损失，从他人那里得到的东西对自己来说是受益。人们的行为都是以受益最大而损失最小为方向的。得到的益处、奖赏越多，其相应的行为越会重新表现。人际关系就是个体或集体彼此寻求满足的需要状态。因此，人们能否相互吸引，人际关系能否持续，主要取决于双方需要的满足程度。如两个人、两个团体相处，双方都感到收益（包括认同、赞赏、尊重、信任、物质等）大于或等于支出，关系则得以维持；若一方认为得不偿失，则吸引减小，关系逐渐淡化乃至中止。霍曼斯还用这种社会交换规律解释人的援助行为。他认为：援助也是期待将来得到社会承认和赞许的手段性行为，如果没有某

种更大的利益，援助就不会产生。即使是不期待外在受益的援助，人们在帮助有困难的人的过程中体现了自己的价值，满足了自尊的需要，这本身也是受益。社会交换理论的另一个代表者吉尔德纳还提出一种互惠性的规范，即应该援助那些帮助过自己的人，更不应该给对方造成损害，也就是人们常说的“知恩必报”、“以德报德”的意思。

社会交换理论揭示了人际行为中的(社会)交换规律，为我们了解人类的社会行为，解释人际吸引的现象提供了有益的借鉴。但是，社会交换理论对于人类行为的解释具有经济学化和庸俗化的倾向，因而，不适用于解释那些大公无私和贪得无厌的人。

(2) 人际交往分析理论

人际交往分析理论是由加拿大柏恩博士于 1964 年提出的。交往分析也叫做相互作用(互动)分析，这一理论用以说明在人际交往过程中角色认知对交往类型的影响。

人际交往分析理论又叫人格结构的 PAC 分析理论。这一理论认为，在人际交往过程中，个体的个性是由三种心理状态构成的。一是父母自我状态，用英文 Parent 的第一字母 P 表示；二是成人自我状态，用 Adult 的第一字母 A 表示；三是儿童自我状态，用 Child 的第一字母 C 表示。父母自我状态是指父母对其子女的态度和行为而言。如果一个人对待别人就像父母对待孩子一样，也就是说，此人处在一种“父母自我状态”。父母状态以权威和优越感为标志。通常表现为独断专横，喜欢统治人、责骂人、训斥人，这种人讲起话来总是“你应该……”，“你不能……”，“你必须……”。成人自我状态表现为冷静、达观、理智、客观等。这种人待人接物冷静，慎思明断，尊重别人，讲起话来总是“我个人的看法是……”。儿童自我状态表现为像孩子一样无主见，任人摆布，爱感情用事，一会儿逗人可爱，一会儿发脾气令人讨厌。这种状态讲起话来总是“我不知道……”，“我猜想……”。

交往分析理论认为，父母状态和儿童状态对客观世界的感受和反应往往并不一致，而成人状态的思考和反应则具有统一性和一贯性。因此，理想的相互作用是“成人刺激”和“成人反应”。以上三种心理状态，汇合为人的个性而且蕴藏在人的潜意识中，在一定条件下，会不自觉地表现出来。

根据 PAC 分析理论，人际交往存在着以下 10 种类型：

PP 对 PP 型。在这种类型中，甲乙双方都表现出一种颐指气使的武断，如甲方说：“你把这任务完成一下。”乙方却说：“你不见我正忙着吗？找别人干去吧！”

AA 对 AA 型。在这种交流类型中，双方都能以理智的态度对待对方，如甲问：“你能把这项任务完成吗?”乙说：“如果没有什么干扰，我想是能够的。”

CC 对 CC 型。在这种类型中，甲乙双方都易诉之于感情，如甲说：“过不到一起干脆离婚。”乙答：“离就离，谁离不开谁呢！”

PC 对 CP 型。在这种交流类型中，甲乙双方表现出权威和服从的行为，即甲方以长者自居对待乙方，乙方亦能服服帖帖不以为然，如甲作为上级对乙说：“这件事完不成要受批评。”乙作为下级回答：“真完不成，我甘愿接受批评。”

CA 对 AC 型。在这种交流类型中，一方表现为小孩子脾气，而另一方则表现为有理智的行为，这在同事之间、夫妻之间经常会发生。

PA对AP型。在这种交流类型中，甲方表现为有理智，但又担心自己控制不住自己。为此，甲方经常要求乙方担当P的角色，起到对甲方的监督和防范作用。这在上下级、同事、夫妻之间经常会发生和利用这种类型的相互作用。

PC对AA型。在这种交流类型中，甲方要求乙方以理智对待他，但乙方则以高压方式对待甲方，这在上下级、同事之间经常发生。

CP对AA型。在这种交流类型中，甲方讲理智，而乙方却易感情用事，这种现象也经常发生在不同人之间的交流中。

PC对PC型。在这种交流类型中，一方采取命令式而另一方不服，也采取同样方式予以回敬，这种交流方式必然会引起矛盾冲突。这经常表现在上下级、家长和子女之间。

CP对CP型。在这种交流类型中，甲乙双方都把对方作为权威看待而表现出一种服从的意向，这在同事和朋友之间经常发生。

相互作用分析的一个重要原则，是以成人自我状态控制自己，并以成人的语调和姿态来对待别人，同时，也要鼓励和引导对方进入成人自我状态，使双方的交往协调、平衡。

国外一些企业非常重视对管理人员进行相互作用分析的教育和训练，目的是使受训者了解人际交往中自己和对方的行为是出自哪种自我状态的，然后争取消除心理障碍，建立互信、互助关系。例如，美国航空公司曾用影片作教材，进行相互作用分析的教育。影片的内容是这样的：一位女售票员接待两位男顾客，为他们安排旅行计划。后面一位女顾客等得不耐烦了，就破口大骂售票员："你是在售票还是和男人谈情说爱？"女售票员的反应不是反唇相讥，而是把局面扭转到A－A模式上。售票员说："对不起，你需要什么？如果你有急事，请和他换一下，我先给你办。"这一说，女顾客心平气和地回到自己的位置上，事情就这样顺利地过去了。

人际魅力，即人际吸引，指人与人之间在情感方面相互喜欢和亲和的心理关系，是心理距离缩短的表现。它是人际交往中人和人之间一种积极的心理状态。人际吸引是个体双方心理互动的基础，个体的魅力是人际吸引的根本，这种互动力的大小和持续时间的长短，决定着人际交往的深浅和长短。人际吸引有时像昙花一现，有时像常绿的"万年青"，这实质上是人际吸引的层次，包括程度的深浅与时间持续的长短。人际吸引是人际关系中彼此相互欣赏、接纳的亲密倾向，它是人类的基本心理因素之一，是形成良好人际关系的重要基础。

2. 影响人际吸引的因素

由于各人的气质、品格之间的差异，人们之间交往的程度是不一样的。有的彼此之间互相支持和信赖，有的则平平淡淡，表面接触，甚至话不投机半句多。这都是因为交往对象的吸引因素不同。社会心理学家经过长期的调查和实验，提出了影响人际吸引的多种因素。下面就是常见的几种主要因素。

(1) 接近因素

接近因素主要指空间距离、兴趣态度、职业背景等等因素的接近。俗话说的"向阳

花木易为春"、"远亲不如近邻"、"情趣相投"、"同是天涯沦落人"等等都是对接近性在相互吸引中的作用的文学写照。1969 年社会心理学家弗里德曼发现，对密切人际关系感兴趣的人，一般倾向于结构小些、更封闭一些的空间，认为这样才可建立起必要的邻近性。另外时间上的接近，如同期毕业、入伍等，也易在感情上产生共鸣。我们经常在致远方朋友的信函中写道，虽然相隔千山万水，但也不会阻挡友谊的发展。言外之意，空间的浩大给友谊的加深带来一定的困难。时空的接近只是为发展友谊、增进吸引提供了环境条件，人际吸引除了有时空接近之外，还应有更为重要的兴趣、态度、价值观、职业等等因素的相似。

对于相似吸引的系统的科学研究，最早可以追溯到英国的高尔顿，他在研究人类心理遗传与个体差异时，详尽地调查分析了 1768～1868 年间英国的首相、将军、文学家、科学家共 977 人的家谱。在对各人的婚姻模式的研究中，高尔顿发现，功名卓著的男性们总是选择那些与其相似的女性们结合在一起。1903 年，卡尔·派生进一步发展了高尔顿的观点，明确提出配偶双方总是努力选择与自己相似的人。可以说"相似吸引"是人际吸引研究过程中提出的第一条规律。

在大学生之间，时空的接近、态度和价值观的接近同样影响他们之间的交往和亲疏关系。因此，在接近性因素影响人际关系的规律中，我们可以受到一些启发：(1) 同班同学由于过的是朝夕相处的集体生活，个人的生活空间与他人的生活空间亲密相连，为发展友谊提供了客观条件，所以，班内同学为了把自己所在班建设成人际关系和谐、健康团结的集体，就应该善于发现与他人的相似之处。(2) 在处理与他人交往的问题上，应多考虑求大同。每个人都有自己的态度价值观，人与人之间总会存在相似或相同之点，只有先求大同，后存小异，才会改善人际关系，增进友谊。(3)将心比心，心理换位。中外古今哲学家在沉思人类道德关系的法则时，得出一个共同处理人际关系的法则。拿中国古代孔子的话来说那是"己所不欲，勿施于人"；"仁者己欲立而立人，己欲达而达人"。赫胥黎在《天演论》中说道："施人如己所欲爱，金律也；待人如己之期，恕道也。"因为人与人总有相似之处。

(2) 互补因素

当交往的双方在能力特长、人格特质、需要欲求、思想观念等方面构成互相补偿的关系时，也会形成良好的人际关系。1958 年，一位学者研究了 25 对生活 40 年以上的夫妻，发现夫妻之间需求互补是婚姻关系得以持久的基础。互补因素特别是心理特征的互补是长期人际关系的河流中很重要的一环。心理学家柯克哈夫与戴维斯经过研究认为，夫妻关系是一种由相似吸引向互补吸引的演变过程，形成了"三部曲"。人们在社交初期，社会性的相似因素，如经济地位、社会背景、宗教信仰、种族差异等，起着显著的作用。这是属于友谊的理性阶段。熟悉时期，经过一段深交之后，两人的个性特征的相似，如兴趣、爱好、态度、价值观等起重要作用。这是友谊的感情阶段。伴侣时期，在感情基础之上产生爱情，又由爱情结成婚姻，互补因素起着决定的作用。双方互补的需求越强烈，吸引力越巨大，最终成为同舟共济、生死与共的伴侣。

在同性友谊的建立及集体人际关系的形成中，需要等因素的互补也是一种不可缺

少的因素。

（3）能力、品格

对于才华的敬仰可以说是绝大多数人的天性。因此，一般来说，人们都喜欢聪明能干，而讨厌愚蠢无知。与能力强的人交往，可以使我们学到不少东西，少犯错误，日臻完善。能人往往成为众星捧月，愚人往往是被遗忘的角落。社会心理学家阿伦森等人曾经做过一个实验，结果表明能力强的人犯点小错误更招人喜欢，其喜欢的程度超过能力强而不犯错误的人；能力低的人再犯错误会使人更不喜欢，不喜欢的程度超过能力低而不犯错误的人；不管犯不犯错误，能力强的人总是比能力低的人招人喜欢。后来，美国的盖洛普民意测验也证明了这个实验的结果。世界拳王阿里，在最后一次卫冕战中没有成功，但美民意测验表明，阿里的声望和人们对他的喜爱程度并没有因此而下降，反而更高了。当然，这些实验和调查，并不是鼓励能人去犯错误，而是给我们一个启示，一个人的能力远远超出了他所属的群体，而又没有一点错误，这似乎给人一种高大全的不真实的感觉，反而使人敬而远之，不招人喜欢。相反，略有瑕疵的能人，使人感到真实可信，招人喜欢。因为“人无完人，金无足赤”。

在大学生的人际交往中，为了增强自己的吸引力，就要努力提高自己的知识文化水平和聪明才干。同时，在认识别人能力的时候，也不要要求太高，不切实际。正如我国著名翻译家傅雷在《傅雷家书》中讲的：“对于终身伴侣的要求正如对人生一切事情的要求一样不能太苛刻。事情总有正反两面，追得你太迫切了你觉得负担重，追得不紧呢又觉得不够热烈。温柔的人有时会显得懦弱，刚强又近乎专制。幻想多了未免不切实际，能干的管家又觉得俗气，只有长处没有短处的人在哪儿呢？”因此，即使是作为一个有才华的出名人物，特别是一个有能力的领导者，也不能因为考虑自己在群众中的印象，就处处表现出一个完人圣人的模样。

品格在人际交往与人际吸引中也有重要的作用。品格高尚的人，在人际关系中受人敬重，品格低下的人遭人唾弃。究竟什么样的品格在人际关系中最具吸引力呢？心理学家作了许多研究。帕里等人曾就友谊问题访问了 40000 多人，结果表明，吸引朋友的良好品质有信任、忠诚、热情、支持、帮助、幽默、宽容等 11 种品质，其中忠诚是友谊的灵魂与核心。此外，还有心理学家阿希等人的实验表明，待人热情、乐于助人也是吸引他人的核心品质。待人真诚、热情总是表现为喜欢他人，接纳他人，尊重他人，因此也受人喜欢。1977 年弗克斯和西尔斯实验也证实了喜欢别人的人最受别人喜欢。我国古语“做文要曲，做人要直”“上交不谄，下交不渎”等等，都是讲的做人应有的品质。

影响人际吸引的因素有多种，但最重要的还是内在的个性因素。所以，增强自己的吸引力，不仅仅是加大自身在人际交往上的“注意”，也要让自己拥有更多的内在条件，如学识、才干、品德等都是人与人互惠的资源。下面来具体谈谈如何增强你的人际魅力。

3. 如何增强人际魅力

德国诗人歌德曾经说过这样一句话：“外貌美只能取悦一时，内心美方能经久不衰。”所以，美好的外在形象固然在社交中对一个人有所帮助，但是最终决定一个人形象

的关键因素是他的内在品质。如果一个人具有以优秀品质为支撑的良好的个性，相信人人都会愿意与他相处。1968年，心理学家诺尔曼·安德森经研究也指出：真诚的、诚实的、忠诚的、真实的、信得过的和可靠的等等与真诚有关的品格是最受人欢迎的。他制作了一个表，列出了555个描写人的内在品质的形容词，经过实验研究确定了60个反映持久吸引力的形容词。因此，一个人要想成为一个有人际魅力的人，在完善人际交往个性时，就应多注意这些品质（部分形容词见表6－1）。

表6－1　反映人的内在品质的部分形容词

值得高度喜欢的	有点积极作用与有点消极作用的
真诚	固执
诚实	循规蹈矩
理解	大胆
忠诚	谨慎
真实	追求尽善
信得过	易激动
理智	文静
可靠	好冲动
有理想	好斗
体贴	腼腆
可依赖	猜不透
热情	好动感情
友善	害羞
友好	天真
快乐	闲不住
不自私	空想家
幽默	追求物质享受
负责任	反叛
开朗	孤独
信任别人	依赖性

常听到有同学讲："那人性格好，懂得多，所以喜欢同他交流。"的确，一个品质好、能力强的人或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱。人们欣赏他的品格、才能，因而愿意与之接近，成为朋友。所以，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，表现自己的特长，使自己的品质、能力、才华不断提高。人们喜欢真诚、热情、友好的人，讨厌虚伪、自私、冷酷的人。对个性品质一般评价最高的是真诚，评价最低的是虚伪。在我国大学生中选择朋友，首先考虑的是个性品质，愿与成熟、热情、坦率、思想活跃、有责任感的人多交往。

要做一个有魅力的人：

（1）要提高自己的修养。好的修养应该包括如下这些品质：对待别人要能克制忍让，不记仇恨，培养良好的自我控制力；不为小事而烦恼，甚至悲观失望，要有豁达开朗的心胸；讲话有条理、有分寸，言简意赅，表达清楚；有良好的卫生习惯，处处保持整洁有序等。

（2）要明确自己做人的原则。比如说，待人要谦虚，不炫耀自己，尊重他人；不食言，要有诚信；行为端正，为人公正；表里如一，光明磊落等。

（3）要塑造一个健全的人格。一位著名的经理人曾经说过："有些人生来就有善于与人交往的天性，他们无论对人对己、处世待人，还是举手投足与言谈举止都很自然得体，毫不费力便能获得他人的注意和喜爱。可是有些人便没有这种天赋，他们必须加倍努力，才能获得他人的注意和喜爱。但不论是天生的还是后天努力形成的，他们的结果无非都是博得他人的善待和喜欢，而那种获得善待和喜欢的种种途径和方法，便是人格的发展。"所以，人格是人的性格、气质、能力等特征的综合体现，是事业成功的最重要的因素之一。要塑造一个健全的人格应该力争做到以下几个方面：培养自己敏锐而准确的观察力，当遇到问题时，不要急于发表看法，让自己尝试着从多种角度去看问题；要对自己和生活有正确的理解，对自己的优势和劣势应有正确的分析，对自己的人生应有计划和设计；学会宽容，对于身边的人和发生的事都要抱着宽容的眼光去看待；尊重他人，要尊重每一个人，对于别人的批评或赞扬要能正确对待；正确对待他人的成败，他人获得成功，自己不嫉妒，他人遭遇失败，不去嘲笑，而是引以为戒。

（4）个性的发展，不仅是人身心发展的需要，而且是社会发展的需要。崇尚个性、注重创造，正是当今知识经济时代人才培养的目标。但是对于一个胸怀大志、渴望成功的年轻人来说，仅仅只具备以上素质还是很不够的，特别是对于那些立志成为领导者的青年人来说，他们还应该进一步提高自己，完善自己，去努力具备比一般人更高的素质。那么这些领导者的素质包括哪些内容呢？首先，切忌人云亦云。在现实生活中，有些时候我们必须遵循团体规则，但是在另外一些时候我们却可以自由大胆地表达我们的意见和想法，展示我们的特点，而不是简单地模仿与拷贝。人云亦云要么是没有主见，没有思想；要么是随大流，怕出风头，怕失败。而这些都是一个领导者要绝对避免的。其次，培养自己的特点。每个人都是与众不同的，都有属于自己的特点，培养自己的特点就是要把自己最与众不同的性格特征进一步完善，使之更为明显突出，成为你的个性特征。总之，作为一个领导者，应该特点鲜明，稳重坚定。再次，要学会让自己与众不同。要培养自信，对自己的判断和能力有充分的信心；要有远见，坚信未来一定比现在更美好；要对目标具有坚定的信念，甚至为了目标的实现，不惜牺牲自我，坚持到底，不达目的誓不罢休；不循规蹈矩，敢于成为改革者。

（5）塑造个人魅力时，切忌进入一些误区。比如，功利性太强。这种个性的误区是误把自私当做与众不同。有的人在与别人交往时处处从自己着想，只关心自己的需要和利益，强调自己的感受，把别人当做达到自己的目的、满足私欲的工具。不尊重他人的价值和人格，漠视他人的处境和利益，在交往中目中无人，与同伴相聚时，不顾场合，也不考虑别人的情绪；自己高兴时，高谈阔论、手舞足蹈；不高兴时，抑郁寡欢或乱发脾气。这种人在交往中，缺乏对自己的正确认识，所以，无论他们多么精明，永远也不会与人建立牢固、持久的良好人际关系。再如，冷漠清高。这种个性的误区是把孤傲看做是比别人有远见。有些人在与别人交往时，总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来，在他们看来，人世间一切都是那么无聊，令人厌倦、平淡、无意义。他们往往持一种

孤傲处世的态度，只注重自己的内心体验。他们在自己的心理上建立了一道屏障，把自我封闭起来，不愿与别人沟通，还以为自己比别人高明。再如，自卑多疑。这种个性的误区是把多疑当聪明。在生活中，有些人害怕挫折、失败，特别是在权威、强者或一些强词夺理的人面前，总是感到手足无措，有时则表现出一种戒备和敌对情绪。往往先在自己的思想里，设想别人对自己的不满，然后在生活中寻找真实的证据。有时则把一些无中生有的事实强加于人，甚至曲解别人的善意，但他们并不认为自己有问题，反而以为自己聪明，处处比别人多一个心眼。

毫无疑问，培养个人魅力不是一件一蹴而就的事，只有在平时的生活和学习中多多留意、多做总结，努力发现自己与众不同的特点，并把这些特点发挥出来，才能培养出一个良好的、丰富多彩的个性。

4. 优化人际交往个人形象

和谐的人际交往的形成取决于交往双方。一个人不但能接受他人，同时还能为他人所接受，相互之间的关系才能朝着令人愉快的方向不断发展。而一个人能否为别人接受，关键在于自己在别人心目中的形象如何。因此，优化个人形象，展现自身魅力，提高人际交往中的吸引力，对于建立良好的人际交往有非常重要的作用。

(1) 第一印象非常关键。第一印象是双方以后交往的依据。当人们初次见面时，相互之间很重视首先能够观察和感知到的一些特征，比如，对方的表情、体态、仪表、年龄、谈吐、礼节等，并据此形成第一印象。在日常生活中，第一印象往往影响人们对他人的认知。若形成的是正性的、良好的印象，则人们会希望继续交往、增进关系；若形成的是负性的、不好的印象，那人们会拒绝继续交往，使关系了结。

首先，要把握好第一时间。人们是否愿意成为朋友，或什么时候可能成为朋友，在很大程度上取决于刚开始接触时的那几分钟。所以，左宁博士在《交际》一书中指出：陌生人之间接触的头四分钟至关重要。他说："当你在社交场合中遇到陌生人时，你应当把注意力集中在他身上四分钟，而很多人的生活将因此而改变……你可以注意到，一般人并不专心致志地注意自己刚认识的人，他不断地东张西望，似乎在寻找更加有趣的人。如果谁这样对待你，你一定不会喜欢他；如果你这样对待别人，别人也不会喜欢你。一般来说，人们只喜欢喜爱自己的人。"那么为什么会出现这种情况呢？或者说，为什么初次见面的这几分钟如此重要，具有决定性的作用呢？这是因为，在人际交往中存在着所谓的"首因效应"和"晕轮效应"。根据心理学的研究结果表明，人的初次知觉所形成的印象，亦即第一印象，或称首因，往往是最鲜明的、最牢固的，它对以后的人际知觉及人际交往产生着深刻的影响。在人际交往中，常常会出现这样的情况，那就是第一印象好什么都好。甚至，当我们一旦对某人产生了好感时，就再也感觉不到他的缺点，仿佛有一种光环围绕着他、保护着他，这种心理被称为是光环效应或是晕轮效应。通常所说的"情人眼里出西施"和"爱屋及乌"等，都是这种光环效应的表现。

其次，着装要得体。服饰是一个人的门面，在初次交往中，第一眼看到的整体印象全在你的穿着打扮上。衣衫褴褛、不修边幅的形象，一定会使人产生反感；而穿着大方得体的人，会比较具有亲和力。穿着能直接反映出人的气质、修养与情操，它往往能在

别人真正了解你之前向别人预先透露你是何种人，这就是我们所谓的第一印象的一个部分，如果能够在穿着方面多加注意，就能够取得事半功倍的效果。那么如何才能做到着装得体呢？换言之，社交服饰的穿着应该注意哪些原则呢？第一，着装要与自己的社会角色相一致。每个人都有他特定的社会角色，这种角色又有特定的言行、服饰。不同社会地位、不同职业的人的穿着应该是不一样的。例如，媒体娱乐工作者穿着就要比较时尚前卫，老师的穿着则要朴素大方，公务员的穿着要稳重得体，白领的穿着要干练利索，学生的穿着应该整洁大方。总而言之，不同的职业具有不同的穿衣理念和哲学。人们往往能够从一个人的穿着判断他所从事的职业，不合时宜的穿着打扮可能引起别人的误会，或者给你带来很多不必要的麻烦。第二，着装要体现出自己的个性风采。除了要满足社会角色的要求以外，服饰穿着还应该适当地体现出每个人的审美品位和个性特征。根据自己的爱好、气质、修养和审美情趣来选择服饰搭配，这样，就能在交往中给人留下深刻而特别的印象，给你的社交带来意想不到的效果。第三，着装要适合所处的特定环境。有时特定的环境对穿着会有特定的要求，这时就要暂时搁浅自己的社会角色以及个性风格。时尚界的人士也可以穿得很朴素，教师当然也可以穿得醒目亮丽。比如要参加一个化装舞会，那么所有的参加者都应该对自己的服装搭配花一番心思，根据化装舞会的主题选出合适的服饰。第四，服饰的搭配和穿着在适合社会角色的前提下，可以尽量地体现自己的个性，并且在特定环境中满足特定要求，从而使自己成为一个有品位、有个性的人，为与别人接触创造良好的基础。

所以要利用第一印象为人际交往的成功创造条件。也就是说，当我们和人第一次见面的时候，穿着打扮应整齐、干净，谈吐要自然，要真诚热情，不必过分急躁，不要通过贬低别人抬高自己，不要打击任何人，做事有礼有节，这样才有利于给人形成良好的第一印象，促进人际交往朝好的方向发展。同时在和陌生人打交道时，应随时调整好心态，防备自己出现首因效应，以免受骗上当。换句话说，就是要把直接见到的或间接获得的资料作为现象，并学会透过现象看本质，要交“直、谅、多闻”的好朋友。

(2) 注意表情礼仪。在社交场合中，除了着装之外，一个人的肢体语言也是非常重要的。得体的姿势和体态可以反映出一个人良好的修养。人们的肢体语言说起来很简单，无非就是站立、走路、握手、行礼、身体的接触等等，但做起来并不简单，而且往往是细枝末节处最见人的素质。在这些肢体语言中，最复杂的是表情，最能打动人的也是表情，因为表情非常丰富，它能够非常细致地表现出一个人的喜怒哀乐。对方也能够从你的表情中读出你的内心。古语云：“人身之有面，犹室之有门，人未入室，先见大门。”而人的表情中，最重要的又是眼神和微笑。

眼神其实是一种通过眼睛的各种变化来传递某种信息的身体语言。眼睛是心灵的窗户，是人体传递信息最微妙、最准确的器官，人的喜怒哀乐等深层心理情感都能从眼神的微妙变化中反映出来，而且能表达出最细微、最精妙的差异。

良好的情绪、情感调控能力是人际交往的一大要素，微笑则是人际交往良好的催化剂，是使人心情愉悦的最佳方法，也最能表达出一种热情而积极的处世态度。因此，人们常说“微笑是人际交往的润滑剂”。微笑还是自信的象征。假如一个人在遇到极严重

的危险或困难的时候，也仍然微笑着，好像若无其事，这种微笑就充满着自信，充满量，而且好像有一种超凡的魔力，像阳光一样，可以驱散阴云，驱散黑暗，把许多令郁、沮丧、恐惧、苦恼的种种情绪一扫而光。微笑是礼貌的表示。如果一个人经常微那么人们都会认为他是有礼貌的人。无论是对认识的人，还是对不认识的人，他都微笑当做礼物，慷慨地、温暖地像和煦的春风一样，使和他交往的人感到亲切、愉快笑是和睦相处的反映。保持经常微笑的人是能够与别人相处很好的人，在别人面常是笑容满面，和睦可亲。即使在他独自一人的时候，他也会微笑。他觉得人人待好，觉得人人都可爱，觉得人人都相信他，喜爱他。人们运用微笑能够促进人际交如果我们经常使用“微笑”这种润滑剂，那么你的人际交往一定能正常运转。刚刚时，如果你觉得对别人微笑实在有点难为情，可以先从对自己微笑开始。对自己微这是在开玩笑吗？一点也不是。但是要切记的是，我们需要的是发自内心的、真诚笑，而不是虚情假意的笑，不真诚的微笑反而会使人产生反感，从而使人避而远之与人初次见面时，一定要用最真诚的微笑去迎接他们。这样，人与人之间的距离就下子被拉近，你也会在别人的心目中留下美好的第一印象。

（3）留意自己的语言。语言也是组成别人对你的印象的重要因素。在与人第见面时，虽然不需要字斟句酌，但是应该首先做到有礼貌、有诚意，其次是言简意赅理分明。毫无疑问，决不要出言不逊，更不要出语伤人。要表现得落落大方、侃侃而但又不显啰嗦。第一，说话要有礼貌，在某些场合，还必须言语谨慎。否则一字不当者一字不妥都会导致一些意想不到的结果。第二，说话要有重点。一开始就强调可以让对方更容易理解谈话的内容，给人留下自己很有头脑的印象。第三，要善纳。要学会把问题条理化，以便给人以更清楚的印象。第四，说话要简短。精炼简对话，如果仍然能够表达清楚的意见，保持完整的意思，那么就会让人对你刮目相第五，先说结论。冗长而不必要的开场白，只会让人焦急而不耐烦，所以在有些时以先说结论，引起别人的兴趣后再作陈述。第六，要善于利用专业术语。心理学上种“凝离效果”，也就是听到别人的谈话中有专业术语时，就会特别注意，所以适当用专业术语会增加交谈的效果。

（4）主动而热情地待人。“热情”是最能打动人、对人最具吸引力的特质之一个充满热情的人很容易把自己的良性情绪传染给别人。在这里，首先让自己变得起来是必要的。一个面带微笑的人很容易被他人接纳。每个人在生活中都会遇到烦恼的事，但我们不应被它们所奴役，而应像鲁迅先生所说的那样：敢于直面惨淡生！学会愉快地面对生活可以从行动入手，让自己高兴地去做事，以微笑去待人。·詹姆斯曾说过：“行动似乎是跟随在感觉之后，但实际上行动和感觉是并肩而行行动是在意志的直接控制之下，而我们能够间接地控制不在意志直接控制下的感因此，如果我们不愉快的话，要变得愉快的主动方式是，愉快地坐起来，而且言行都是已经愉快起来的样子……”要热情待人还须从心里对他人感兴趣，真心喜欢他“对别人不感兴趣的人，他的一生中困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的都出自于这种人。”“只要你对别人真心感兴趣，在两个月之内，你所得到的朋友，就

一个要别人对他(她)感兴趣的人,在两年内所交的朋友还要多。"实践表明,人们更容易喜欢那些对自己感兴趣的人。

(5) 学会拒绝。因不善于抵制他人的压力而不能拒绝其不合理的要求,是人际交往中心理脆弱的表现。还有的人不仅不拒绝,反而努力满足别人不合理的要求,害怕得罪这些请求者。正是这些盲目服从,使人在心理压力方面失去了抗御能力。优化个人形象,增强人际交往魅力,就应该学会拒绝的能力。拒绝,并不是急忙地、严肃地驳回,因为那样会使交往对方感到莫大屈辱。而是首先认真听对方讲话,即使是一开始就感到必须拒绝他。此外,还要周密地考虑情况,看是否可以改变开始的立场。如果认为不能改变,那就要深刻说明自己拒绝的理由,当然要注意语气必须婉转和礼貌,使对方感到的确是你心有余而力不足,也就理解了你。

(6) 坚持平等与宽容。人际交往,应坚持平等的原则,无论是何种交往,都没有高低贵贱之分,要以朋友的身份进行交往,才能深交。大学生切忌因能力弱、经验不足、经济条件差而自卑,也不要因为自己是大学生、年轻、美貌而趾高气扬。因为这些心态都影响人际交往的顺利发展。

我们的社会是一个多元化的社会,人们相互之间的关系越来越复杂。社会的复杂性导致个性的丰富性,这必然引起个体之间冲突的加剧,要与周围的人保持良好的人际关系,就必须学会求同存异,具备宽宏豁达的心理品质,就必须多为别人着想,做到以诚相待。要主动与人交往,广交朋友,交好朋友,不但交与自己相似的人,还要交与自己性格相反的人,求同存异,互学互补,处理好竞争与相容的关系,更好地完善自己。

案例:小杨从原公司离职后已在家休息一个月,经朋友介绍应聘某公司某部门主管,小杨对这家公司进行详细了解后,感觉岗位要求与自己能力相当,并且这是一个成长期的企业,市场前景很好。此前,朋友已经把小杨的详细情况向公司李总进行了介绍,约定今天见面。没想到天公不作美,天还未亮,大雨就下个不停。小杨只好起了个大早,怕路上堵车耽误时间。公司9点上班,小杨8点50分赶到了公司,向前台接待人员说明来意,公司前台工作人员安排小杨在会客室休息,并为他倒了一杯水。

9点3分,李总来到会客室,很友善地打招呼,小杨也起身问好。李总手中拿着的正是小杨的简历,注视着小杨说:"小杨,能不能再简单介绍一下你的个人情况。"小杨于是把自己的学习、工作经历进行了简单说明,其中重点描述了与应聘职位相关的工作经历,大概用了3分钟的时间。两个人谈话还是很顺畅,李总其中问到小杨:"小杨,你觉得你自己最大的缺点是什么?"小杨对此也有些意外,稍加思考还是很客观地说明了自己性格当中不满意的两点,也着重强调自己对此已经十分重视,生活、工作中有意识地在改善,并顺便对自己的优劣势做了简单分析。

谈话进行了约25分钟,最后李总告诉小杨:"今天第一次面谈,时间有限。希望你能再适当准备一下,我们改天再详聊一次。"小杨表示会认真准备下次面谈,对李总能抽时间与自己详谈深表感谢。临走,小杨顺手把用完的一次性纸杯扔进会客室的垃圾筒里。

五天后,小杨与李总二次面谈,最终通过努力进了这家公司。

分析：小杨在面试细节、职业素养及语言表达效果、目的性方面表现优异。

① 面试须守约。守约是一个人职业素养的基本表现，不管刮风下雨，您都应该在约定时间赶到约定地点。临时因特殊情况无法准时到达时，应该提前电话取得联系，表示歉意后询问对方是今天继续面谈还是另外约定时间。但守约并不意味着越早越好，一般情况下，提前5分钟左右到达即可，以免影响对方工作，尽可能避免踩着点进门。

② 注重细节。初次面试，企业更多的是考察一个人的职业素养、思维特点、个人品行等，不会过多关注技能与工作思路，除非企业不再安排二次面试。这样，您在面试过程中需注重细节。诸如说话、走路不要影响他人，临走时把座椅推回桌下，取走自己用过的一次性纸杯等，这些细节往往都是面试中的一部分内容。

③ 坦率、真诚，心态平和。面试过程中，每个人都可能遇到过考官的刁钻问题。其实面对这些不必紧张，应该保持平和心态，用最坦诚的沟通来展示自己。面试过程中，考官会十分关注你的沟通、表达能力，但更注重你是否足够坦率、真诚。人无完人是路人皆知的道理，把自己描述得近乎完美的求职者更容易让招聘方感到不安。相反，像案例中小杨坦率地承认自己存在不足并已经有意识地改善，更能为别人理解和接受。

④ 对个人优劣势进行分析，准确切入岗位要求。不管是在自我介绍中还是在对工作设想进行陈述时，对自己的优劣势必须进行客观分析，结合自己的个人经历和对岗位要求的理解，准确地切入招聘企业的岗位需求，打动考官的心。也就是说，你必须拿出充足的理由，证明你适合这个岗位。现实中，没有对自己进行认真分析、没有明确职业规划、盲目求职、对企业岗位需求不做认真分析的求职者不在少数，其应聘成功率是非常低的。

魅力测试题：测测你的魅力水平

假定你工作努力而且懂技术，长相不差，至少具有一般的政治敏感性。如果你有过以下的某些经历，你的问题可能就在于个人魅力不足。

1. 长期以来，你没有接到新的任务，也没有得到提升，你的事业一直处于原地踏步的状态。

2. 你在两三家公司的裁员过程中都遭到解雇。

3. 开会时人们很少询问你的意见。

4. 你缺席某个会议，而事后没人提起过开会时没有见到你。

5. 几乎没有人请你加入他或她的圈子。

6. 当你被分配到新的团队或特别工作小组中的时候，人们一般不会提名你做领导。

7. 对你所说的笑话和俏皮话，别人几乎不会作出多少反应。

8. 在开会时或在其他讨论会上，同事们很少提及你的名字。

9. 同事们或上司几乎不会引用你所说过的话。

10. 在开会时，你常常发表看法或主动提出你的意见，却得不到任何回应。

11. 某同事因穿了某件西服而受到赞美。然而，当你穿上几乎一模一样的西服时

却没有一人恭维你。

12. 向你负责的人们缺乏工作热情。

13. 向你负责的人们面临重大问题时会直接去找你的老板。

14. 你给朋友和熟人所打的电话的次数要远远超过他们所打给你的。

15. 朋友和熟人一般不会给你发电子邮件，除非他们必须回复你给他们的邮件。

16. 当你在上学的时候，你几乎从来没有被提名做队长或俱乐部的负责人。

17. 在感情关系方面，你得付出很大的努力后才会有与人相约的机会，因为别人几乎不会主动邀请你。

18. 在超市时，没人会转过身来对你说："喂，你到我前面来吧。你可能比我更匆忙。"

19. 陌生人很少对你微笑。

20. 在公共大楼里或机场，陌生人一般不会为你开门。

21. 当处在各种年龄的人都有的社交场合，小孩们一般不和你说话或站在你旁边。

22. 在社交场合，通常你得先开始谈话，因为几乎没人会自动地开始与你交谈。

23. 无论在上班时还是在下班后，你很少得到别人的赞美。

24. 在与你面对面地交流时，人们往往会不时地打哈欠。

25. 你记不起来有任何人曾经说你很活跃或说你有欢快的个性。

几乎没人能说他们从来没有过这些经历或者只经历其中之一。不过，你若经历过这25种经历中的绝大部分时，就明显表明你的个人魅力水平很低，以致妨碍了你工作和个人生活中的潜在幸福。

第三节　人际关系的功能

任何成功都离不开良好的人际关系。俗话说："多个朋友多条路。"在成功的人生中，处理好人际关系的重要性已得到了大家的公认。所谓人际关系，是指人们在各种具体的社会领域中，通过人与人之间的交往建立起心理上的联系，它反映在群体活动中，是人们相互之间的情感距离和相互吸引与排拒的心理状态。和谐、友好、积极、亲密的人际关系都属于良好的人际关系，它对于一个人的工作、生活和学习是有益的；相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系则是不良的人际关系，它对于一个人的工作、生活和学习是有害的。社会心理学的调查研究表明，良好的人际关系是一个人心理正常发展、个性保持健康和生活具有幸福感的重要条件之一。古语云："天时不如地利，地利不如人和。"对于远离家乡外出求学的大学生来说，无论在什么情况下都应重视"人和"这个重要因素。美国著名成人教育家戴尔·卡耐基经过大量的研究说："一个人事业上的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，另外的百分之八十五要靠人际关系、处世技巧。"此话也许说得绝对些，但也从另一侧面说明良好人际关系对成就事业的重要性。

一、良好人际关系的功能

积极、友好、和谐的人际关系可以产生向心作用。我们要为建立良好和谐的人际关系而努力。我们这里所讲的功能，主要是积极和谐的方面。

1. 产生合力

合力，就是人的力量、能力的有机组合。人的力量、能力如果按照正确的方式组合起来，就会产生很大的力量，就会产生1+1大于2的效果。我们平常说的"团结就是力量"、"人心齐，泰山移"就是这个道理。

法国著名的军事家拿破仑说过：两个马木留克兵绝对能打赢三个法国兵，一百个法国兵与一百个马木留克兵势均力敌，三百个法国兵大都能战胜三百个马木留克兵，而一千个法国兵则总能打败一千五百个马木留克兵。这是什么原因呢？在历史上，法国与马木留克民族打仗，双方都是使用骑兵作战。马木留克骑兵骑术和剑术较精，刚强剽悍，善于单个格斗，但是纪律不好，配合较差，产生的整体力量不大。而法国骑兵骑术和剑术都不如马木留克兵，单个对打则打不赢马木留克兵，但是法国骑兵具有严格的纪律，相互之间配合密切，能够产生很大的整体力量。由此可见，人们的组合方式和程度不同，其整体效应就不同。因此，人们相互结合所产生的合力，不是个人力量的简单相加，它的大小取决于人们结合或协作的方式，即取决于人际关系的构成。

2. 形成互补

互补，是指集体内部，人与人之间能够互相学习、取长补短。它实际上是通过交往，在多方面的双向交流中产生能力上的跃进的行为。俗话说，"荷花虽好，也要绿叶扶助"，这是对人际关系互补的生动比喻。在实际工作中，互补越来越被人们所认识，配备领导班子讲人员知识、专业、性格、年龄、男女互补，组成科研攻关组织更要讲究人员知识结构上的互补，不同知识、才能、气质、性格的科学工作者，优化组合成一个研究集体的作用，是任何一个科学家所望尘莫及的。

互补，必须要有互异。也就是说交往双方的一方较之另一方必须存在某种差异，这是产生互补的必要条件。而这种差异是双方的需要以及对于对方的期望正好产生强烈的吸引力的。比如独立性与依赖性的人、脾气急躁与慢性子的人、领导欲强与领导欲弱的人，就有吸引力和互补性。在家庭、同事、朋友之间，性格互补较为突出，以家庭为例，如果夫妻双方都是独立性很强、以自己为中心的独断型性格，那么这类家庭保持安宁的日子一定不多，离婚率一定较高，其原因就是夫妻双方不能形成性格上的互补。

3. 互相激励

所谓激励，就是激发鼓励。对于群体中的人来说，通过互相激励，能够给群体成员带来创造活力。人际关系之所以有互相激励功能，是因为存在以下激励因素。

(1) 群体压力因素。根据现代心理学的从众心理效应原理，社会心理环境一经形成，就产生一定的群体压力，对群体成员有制约和规范的作用。比如在一个集体内部，大家都认为不努力工作是不光彩的，那么，混日子的人就会感到有压力，很难混下去，就要设法改变自己；如果集体内部大多数人认为努力工作是傻子，消极怠工才是聪明人，

那么努力工作的人也会感到有压力，就会逐步学会偷懒。从以上可看出，人的发展方向，在很大程度上取决于社会心理环境，取决于社会心理环境所形成的群体压力。因此，要提倡健康向上的心理环境，抑制消极的群体情绪。

（2）人际比较因素。在人的深层意识中，存在着一种时时想估计自己的驱动力，所以人们经常通过与他人的对比来评价自己。例如，一个偏僻乡村的能人，全村的人都很尊敬他，他自己也觉得自己很杰出，但当他进入城市以后，与城市的能人相比较，就会觉得自己太平凡、太一般了。再如高中的尖子生，进入大学后，觉得自己并不怎样优秀，因为他周围的同学都是中学的尖子生，大家在一个层次上，就显得平淡了。这种新的、高层次对照组的人际比较，会产生激励竞争的结果，使人的智力向更高的层次发展。

（3）竞争因素。改革开放以来，竞争这个词已经人人皆知，入脑入心。在竞争状态下，会造成一种生机勃勃、人人争先的局面，从而提高竞争群体的整体水平。在市场经济条件下，各行各业都处于激烈的竞争之中，在竞争过程中，人的潜能会得到很大的发挥。比如一个班级参加竞赛，由于班级荣誉和个人自尊心的驱使，会出现人人争先和团结协作的动人场面，这就是一种竞争激励因素。

（4）情感激励因素。对外界刺激肯定或否定的心理反映，这就是情感。由于人是合群的，富有同情心和正义感，喜欢与自己合得来的人交往，有时可以因此而改变自己的态度，与自己喜欢的人保持一致。这就是人的情感互相作用、互相影响的表现。在群体内部，一部分人中产生出积极向上的情感并不断作用于其他成员，使整个群体内部发出浓烈的积极情感，这就是情感激励。

情感激励有时可以创造出许多动人的奇迹和神奇的效果。比如王若飞在狱中的乐观主义精神，就激励了狱中的难友。《红岩》中白公馆和渣滓洞的江姐、许云峰等烈士的革命乐观主义精神，就激励了狱中同志们与敌人不屈不挠的斗争。在一个单位，一部分人认真负责、满腔热情的工作态度，就会感染和激励其他同事发挥出巨大的工作热情。

4．联络感情

人有合群的需要，不愿意孤立、独处。医学心理学的研究表明，孤独的人，会变得精神忧郁、变态，其寿命比乐观、开朗、爱交往的人短。人们通过彼此的互相交往，诉说各自的喜怒哀乐，增进相互间的思想感情，产生一种亲密感甚至依恋之情，从中吸取力量。因此，人际交往对人的身心健康来说，也是十分重要的。

5．交流信息

在社会生活中，信息的交流与沟通，是人们相互联系的重要形式。人们的生产、生活、工作、娱乐都离不开信息的交流。可以说，没有信息交流，就没有个人和社会的进步。当今的时代，是信息时代，信息对于每个人都更加重要，每个人都是一个信息源，既是信息的传播者，也是信息的接收者。以信息的两步传递法来看，第一步是广播、电视、报纸、因特网等传媒，但不少人没有听广播、看报看电视，没有上网。第二步是听过广播，看过电视、报纸和上过网的人将信息传递给朋友、同事、亲人。依靠两步传递的方式，使重要的信息最终传达到人们中间。这说明，人际关系具有交流信息的功能。

信息传递不只是一个简单的传递过程，在信息传递和交流过程中，会不断地形成新

的信息、新的思想，正如英国戏剧家箫伯纳所说："如果你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换，每个人还是一个苹果；如果你有一个思想，我有一个思想，彼此交换，每个人就有两个、甚至多于两个的思想。"

总之，具有良好的人际关系能够为你的学习、生活、工作带来便利，学会处理人际关系将为你的事业添砖加瓦，而下面这个案例就是最好的说明。

案例：人们都认为商场如战场，充满着尔虞我诈、你死我活的斗争，根本没有人情好讲。其实不然，要想在商场上不被打垮，你就必须懂得广交朋友，善于用"情"，它将会给你带来意想不到的收获。香港富豪李兆基就是一个非常善于处理人际关系的人，这使他的生意也充满了人情味儿，并获益匪浅。他的哲学是：对长期合作的伙伴一定要皆大欢喜。1988 年的一天，建筑部经理偶然向李兆基提及承接恒基集团一项工程的包工头要求他们补发一笔酬金，遭到建筑部的拒绝。李便问："那个包工头为什么要出尔反尔？一定有他的理由吧？""是的，他说他当初落标时计错了数，直到今天结账时才发现做了亏本生意。"建筑部的人说。本来这桩买卖是签了合同的，有法律保障，大可不必对此进行处理，但李兆基说："在世道不俗时人人赚到钱，唯独他吃亏，也是够可怜的。法律不外乎人情，包工头是我们的长期合作伙伴，反正这个地盘我们有钱赚，也就补回那笔钱给他，皆大欢喜吧。"后来，这个包工头在与他们的合作中无不尽心尽力，并在商界广泛传播李兆基的美名，为李兆基增添了很多人情分。

分析：注重人情投资也会使你获利，无论做什么事一定要讲人情味。李兆基之所以能够成为亿万富翁，这与他善于运用人际关系技巧，拥有良好的人际关系是分不开的。因此不论对上对下、对内对外，对朋友、对师长，良好的人际关系都是一笔巨大的投资，会给你带来丰厚的回报。

交际能力测试题：测测你的交际能力

美国著名教育家卡耐基先生曾指出：一个人事业的成功，只有 15％是由他的专业技术决定，另外的 85％，则要靠人际关系。你是否善于交际？请回答下面的问题。

1. 一位朋友邀请你参加他的生日，可是，任何一位来宾你都不认识。

a 你借故拒绝，告诉他说："那天已经有别的朋友邀请过我了。"

b 你愿意早去一会儿帮助他筹备生日。

c 你非常乐意借此去认识他们。

2. 在街上，一位陌生人向你询问到火车站的路径。这是很难解释清楚的，况且，你还有急事。

a 你让他去向远处的一位警察打听。

b 你尽量简单地告诉他。

c 你把他引向火车站的方向。

3. 表弟到你家来，你已经有两个月没有见到过他了。可是，这天晚上，电视上有一部非常精彩的电影。

a 你让电视开着，与表弟谈论。

b 你说服表弟与你一块看电视。

c 你关上电视机，让表弟看你假期中的照片。

4．父亲给你寄钱来了。

a 你把钱搁在一边。

b 你买一些东西，如油画、一盏漂亮的灯，装饰一下你的卧室。

c 你和你的朋友们小宴一顿。

5．你的邻居要去看电影，让你照看一下他们的孩子，孩子醒后哭了起来。

a 你关上卧室的门，到餐厅去看书。

b 你看看孩子是否需要什么东西。如果他无故哭闹，你就让他哭去，终究他会停下来的。

c 你把孩子抱在怀里，哼着歌曲引他入睡。

6．如果有闲暇，你喜欢干些什么？

a 呆在卧室里听音乐。

b 到商店里买东西。

c 与朋友一起看电影，并与他们一起讨论。

7．当你的同事生病住医院时，你常常是：

a 有空就去探望，没有空就不去了。

b 只探望同你关系密切者。

c 主动探望。

8．在你选择朋友时，你发现：

a 你只能同你趣味相同的人们友好相处。

b 兴趣、爱好不相同的人偶尔也能谈谈。

c 一般说来你几乎能同任何人都合得来。

9．如果有人请你去玩或在聚会上唱歌，你往往：

a 断然回绝。

b 找个借口推辞掉。

c 饶有趣味地欣然应邀。

10．对于他人对你的依赖，你的感觉如何？

a 避而远之，我不喜欢结交依赖性强的朋友。

b 一般地说，我并不介意，但我希望我的朋友们能有一定的独立性。

c 很好，我喜欢被人依赖。

说明：选择 a，为 1 分；选择 b，为 2 分；选择 c，为 3 分。

分数为 25～30 分：你非常善于交际，你的伙伴们非常爱你，你总是面带笑容，为别人考虑比为自己考虑得要多，朋友们为有你这样一位朋友而感到幸运。

分数为 15～25：你不喜欢独自一个人呆着，你需要朋友围在身边，你非常喜欢帮助朋友。

分数为 15 分以下：注意，你置身于众人之外，仅仅为自己而活着。你是一位利己主

义者。不要奇怪为什么你的朋友这样少，从你的贝壳中走出来吧。

二、建立良好人际关系的重要性

人的社会属性决定了人需要在与他人的交往中成长和发展，每一个人都生活在人际关系的网络中，人生的发展和事业的成功与人际关系有着密切的关系。

每天我们都在尝试着说服别人和被别人说服。诗人说，生活像一张网，我们说诗人说得太抽象，生活其实很简单，生活就是人与人之间的交往，由此可见人际关系在社会生活中的重要地位。人际关系是社会生活中人与人之间的直接交往关系，是在人们物质交往和精神交往的过程中产生和发展的。人是社会的人，生活在社会中的人总是通过一定的纽带联系起来，人际关系就是人与人之间建立起来的社会联系。人不可能独立于社会之外而生活，每个人都处在政治的、经济的、文化的等各种相互关系之中，都必须和其他人打交道。今天的社会是一个与建立在小农经济基础上的自然经济社会有着本质不同的现代化社会，现代化社会的基本特征之一是开放性，周围的环境无时无刻不发生着种种错综复杂的联系和交流，面对这种情况，需要作出灵敏的反应和灵活的调整。社会的现代化使人们之间的联系更加紧密、更加方便，现代化的社会又使人产生了众多的欲望和更高的情趣，只有扩大交往才能适应这个社会。为了增长知识，探讨问题，寻求乐趣，交往是必不可少的手段，只有积极地进行社会交往，才有利于人的智力和创造力的发挥，那么，建立良好、和谐的人际关系就显得尤为重要了。

求职时，滔滔不绝地向考官们表白自己的能力；恋人生气了，使尽浑身解数让恋人看清自己的诚意和爱意；在一个陌生的城市或地方，与陌生的人交谈；代表公司与外商谈判；甚至买个东西，问个路等，都需要人们有一定的交际能力。良好的人际关系有利于人的身心健康，有利于人生事业的成功，是人生幸福的需要。一个人如果处于相互关心与爱护和融洽宽松的人际环境中，就会心情舒畅，心境平和，乐观积极，从而保持精神愉悦。相反，如果一个人长期处于人际关系紧张状态，所生存的人际环境中人人自危，或是互相猜疑、防范，个人的情绪必定会受到干扰，因而产生焦虑、不安和郁闷。严重不良的人际关系，还会使人产生惊恐、痛苦、憎恨或愤怒，有些人还会因此而患精神疾病。现代医学研究表明，恶劣的情绪实际上是对身心健康的最大摧残，若是任其泛滥，即使再好的滋补品，再有力的体育锻炼，也无法真正达到强身健体的功效，俗话说健康之道在于“和”，一旦人与人之间的关系淡化、松弛，那么，人类生活的悲剧也为期不远了。1986 年 3 月 28 日，日本著名的科学城筑波，第三批科技人员自杀，到此为止，已有十几名科技人员在筑波自绝于世了。是什么原因呢？经过考察人们发现：这个完全现代化的科学城，由于建筑间隙过大，每座楼房都被绿茵环抱，彼此几乎隔绝，而且科技人员们人人杰出，不屑与人合作，这使人与人之间的感情交流几乎被降到了最低限度。加上一年一度的科技成果报告会，人们为了各自的“尖端”，彼此封闭，老死不相往来，难以形成充满人情味儿的人际关系，这可能是筑波城自杀日众的原因所在。所以为了推进共同的事业，为了创造一个和谐的生存环境，人们需要建立良好和谐的人际关系。大量研究表明，人际关系影响人生业绩，且是成功者取得成功的重要途径之一。哈佛大学就业指

导小组调查结果表明：在数千名被解雇的男女雇员中，因人际关系不好而无法施展其长处的竟达 90%之多。卡耐基也说过，成功＝15%的专业技巧＋85%的处世技巧。而事实也确实如此：美国卡内基工业大学曾对 1 万多案例记录进行分析发现，“智慧”、“专门技术”、“经验”只占成功因素的 15%，其余 85%决定于良好的人际关系！可见，良好、和谐的人际关系对人生事业的重要性。

良好的人际关系能够促进人们共同协作，为完成特定的任务而共同奋斗。特别是现代科学的高速发展，使每个科研项目的攻关，不能再靠单枪匹马来完成，都需要众多科学家的联手合作，共同研究。

良好的人际关系能促进人们之间的信息交流和信息共享，在知识量激增的今天，不建立一个和谐的人际关系并进行人际交往，就不能尽快获得信息，而现代社会掌握了信息，就等于加大了成功的砝码。

通过友好协作的和谐的人际关系，人们可以从中吸取力量，增强信心，在人生业绩的创造中左右逢源。人生的幸福是构建在物质生活和精神生活基础上的。人生幸福与否主要表现为积极的人生态度和精神生活的满足。人生态度影响人生幸福，一个和谐健康的人际关系群体，使人形成乐观、自信、积极的人生态度，对于群体成员的人生影响必定是积极向上的。精神生活的满足、思想道德、理想情操、心理境况等都与人际关系密切联系。正确的人际交往和良好的人际关系能促进人们之间思想感情的沟通与交流。有研究表明，良好的人际关系造成一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的客观环境，在这种环境中，能使人处在一种舒畅、快慰、乐观、奔放的精神状态，人们的道德情操、心理环境得到净化，思想境界得到升华；相反，不良人际关系却容易使人产生猜疑、嫉妒、冷漠，造成苦闷、困惑和萎靡的精神状态，不利于人生的幸福和快乐。总之，建立良好和谐的人际关系是极其重要的，我们大学生更应该学会建立良好、和谐的人际关系，通过人际交往丰富自我，改善自我。

大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期。从你踏入大学起，就会遇到各方面的人际关系：师生之间、同学之间、同乡之间，以及个人与班级、学校之间的关系等等。面对如此众多的人际关系，有的同学因为处理不当，整日郁郁寡欢，心情沮丧；有的同学因为人际关系紧张，精神压力很大，导致程度不同的心理病症；而更多的同学则由于不知如何处理复杂的人际关系，而经常为苦闷、烦恼的情绪所困扰。可见，处理好人际关系，对于几年大学生活和成就未来事业，有着至关重要的意义。

所以大学生学会建立良好人际关系的方法，掌握其途径，无论是对在校期间建立起一个良好的学习环境，还是对毕业后建立一个良好的工作环境，都是十分必要的。建立良好的人际关系的具体方法很多，但在日常生活中，最为主要，同时又可以有效地为每一个人所运用的主要有以下几个方面。

第一，建立良好的第一印象。人际关系是在人们的交往中产生的。交往伊始，谁不想给对方留下一份美好的印象呢？同样，谁不想与留下好印象的人继续往来，以此作为深入交往的基础？我们在与别人发生最初交往时，应该怎样表现才能使自己给别人留下良好的第一印象呢？要注意仪表美。人的仪表，包括相貌、穿着、仪态、风度等，所有

这些都是影响人际交往的因素。人们总是觉得仪表有魅力的人更活泼愉快，更友善合群。衣着整洁、大方，仪表举止自然会给人一种亲近感，反之，过分修饰，油头粉面，浓妆艳抹，则会给人一种不合群的印象。要注意交往中的“SOLER”技术。在这里，S(SIT)代表“坐要面对别人”；O(OPEN)表示“姿势要自然开放”；L(LEAN)的意思为“身体微微前倾”；E(EYES)代表“目光接触”；R(RELXX)表示“放松”。心理学家发现，在社交场合，有意识地运用SOLER技术，可以有效地增加给别人的好感，让别人更好地接纳，给人留下良好的第一印象。待人要真诚热情。一般情况下，交往双方总是先接受说话的人，然后才会接受对方陈述的内容。因此，对人讲话时，态度应该诚恳，要避免油腔滑调，高谈阔论，哗众取宠，垄断话题，否则会使人感到不愉快。实事求是，态度热情，往往给人一种信赖感，亲近感，这有利于交往的继续深入；反之，如果言不由衷转弯抹角，态度冷谈，则给人一种虚假、冷淡的感觉，交往很难再深入下去。做一个忠实的听众。每个人都需要有自我表现的机会。在初次交往中，有效地表现自己固然重要，但做一个耐心的听众，鼓励别人多谈他们自己，同样是不可少的。当然，要给别人留下良好的第一印象，还受其他许多因素的影响，比如：讲信用，守时间，文明礼貌，等等。

第二，主动交往。在现实生活中，有许多人尽管与人交往的欲望很强烈，但仍然不得不常常忍受孤独的折磨，他们的友人很少，甚至没有友人，因为他们在社交上总是采取消极的被动的退缩方式，总是等待别人来首先接纳他们。因此，虽然他们同样处于一个人来人往、熙熙攘攘的世界，却仍然无法摆脱心灵的孤寂。要知道，别人是不会无缘无故对我们感兴趣的。因此，我们要想赢得别人，同别人建立起良好人际关系，建立起一个丰富的人际关系世界，就必须做交往的始动者，处于主动地位。我们就应少担心，多尝试。当你主动与陌生人打招呼、攀谈时，当你在舞会上想去邀请舞伴时，你会发现你的努力几乎都是成功的。当你的成功经验越来越多，你的自信心也会越来越充分，你的人际关系处境也会越来越好。

第三，关心帮助别人。患难识知己，逆境见真情。当一个人遇到坎坷、碰到困难、遭到失败时，往往对人情世态最为敏感，最需要关怀和帮助，这时那怕是一个笑脸，一个体贴的眼神，一句温暖的话语，都能让人感到安慰，感到振奋。因此，当别人遇到困难、陷入困境时，你能伸出援助之手，帮助困难者，安慰失意者，可以很快赢得别人，建立起良好的人际关系。如果对别人漠不关心，麻木不仁，小心吝啬，怕招引麻烦，交往很可能因此而中止。

三、如何做个成功者

每一个事业有成的人，在成功的路上都曾经得到过别人的许多帮助。成功不能只靠自己的强大，它还需要依靠别人，只有帮助更多人成功，你自己才能成功。有些人平时不善于真心结交朋友，往往在需要朋友相助的时候一筹莫展，非常后悔没有几个知心朋友。

在成功学中，“朋友无价”是非常重要的一个术语，它强调“以朋友为人生最大的财富”。对成功者而言，朋友和友谊是成功者的依靠。大约4个世纪以前，英国大学者培

根曾经这样评论过友谊:"友谊能使欢乐加倍,把悲伤减半。"几百年后,英国诗人柯立芝写道:"友谊是一棵遮荫树。"在今天,良好的人际关系仍然具有相同的重要性——也许更重要,因为今天的生活压力太大了,我们更需要朋友的帮助、鼓励。当然,我们这里所说的朋友不是那种酒肉朋友,而是能够与我们患难与共、携手共创成功的真心朋友。

1. 寻找志同道合、具有团队精神的朋友

为什么一定要善于合作,因为谁都不可能是一座孤岛,一个人要取得成功必须学会与别人一起工作,并能够和别人合作。如果你想领导一个企业朝着明确的目标前进,你也需要有一支有效的队伍作为坚强后盾。因此在你平时的社交活动中,就应该结识各种各样的朋友,不同领域不同专长的朋友会在你们的前进过程中作出不同贡献,缺一不可,大家必须合作愉快、默契。如果无法共事,甚至发生冲突,那么肯定也无法共同迈向成功。微软公司在美国以特殊的团队精神著称。比如 Windows 2000 这些产品的研发,微软公司有超过 3000 名开发工程师和测试人员共同参与,写出了 5000 万行代码。倘若没有高度统一的团队精神,没有全部参与者的默契与分工合作,这项工程是根本不可能完成的。

案例:成功学大师拿破仑·希尔曾经作过一项有关团队精神的研究,研究人员要求安道公司的副总裁比尔·弗兰尼根说说他这辈子自己觉得最得意的事,沉思了一会之后,弗兰尼根表示他无法回答,他说:"我不曾有过觉得最得意的事,有的只是大家觉得最得意的事,是'我们'而不是'我'。"

分析:这说明,比尔先生充分意识到,个人的成功来自于其他人的成功,是因为别人的成就才能带来自己的成就,因此大家要彼此帮助对方达到目标、彼此互勉。

那么有些什么样的合作之道呢?

要关心别人。如果你能走出自我的局限,时常关心别人,把温暖美好的感情传达给别人,那么人们一定愿意与你合作。

不要过分地要求别人。"取其所长,则天下无不用之士;责其所短,则天下无可用之人。"任何人都不是十全十美的,如果总是看到别人的不足,那就会流于自以为是,孤芳自赏。相反,多看别人的优点,或者看到别人的缺点后不轻视,而是诚恳地帮助他改正,就一定会与周围的人建立起良好的关系。

要注意改正自己不好的性格和习惯。比如傲慢、清高,有一点成绩就以为很了不起,对小事斤斤计较,说话尖锐刻薄,喜欢背后议论人、打小报告等。如果能做到随和、谦虚、大度、宽容、坦荡,就一定有人愿意与你合作。只有付诸行动,才会有切实的改变,才能使自己像一桶水珠,汇集到人群友爱的大海之中去。

你千万不要吝啬把好的思路、想法和结果与别人分享,担心别人走到你前面的想法是非常不健康的,也无助于你个人的成功。有一句谚语说,"你付出的越多,你得到的就越多"。试想,如果你的行为让人觉得"你的是我的,我的还是我的",当你需要帮忙时,你认为别人会来帮助你吗? 反之,如果你时常慷慨地帮助别人,那你是不是会得到更多人的回报?

要勇于承认他人的贡献;如果借助了别人的智慧和成果,就应该公开声明;如果得

到了他人的帮助，就应该表示感谢，这也是团队精神的基本体现。

一滴水，永远不会掀起滔天的巨浪，只有众流汇聚，才会形成浩瀚的海洋。因此我们要在平时的学习、工作和生活中，树立良好的人际关系，找到朋友知己，彼此携手共进。

“快飞”并不是正确的目标。有些鸟飞得快，有些鸟飞得慢，如果慢鸟一味只是拼命地去追快鸟，只会带来失望和疲竭。如果飞的方向不对，只会离目标越飞越远，也许飞慢一点反而容易调整方向。目标定得越近越不容易迷失。制定一个实际、可达到的目标，或许更容易实现。做最好的自己，只要日复一日地飞，只要目标比昨天近，就应该为自己感到自豪。

24 条与人相处黄金法则

下列法则告诉人们，怎样才能给别人提供他们所需要的东西。当我们遵照这些法则行事的时候，我们就能增加自己的关系账户上的财富。

1. 尽可能鼓励别人。你要称赞他获得的成功——即使是很小的成功。称赞如同阳光，缺少它我们就没有生长的养分。你的称赞永远都不会多余。

2. 你要在任何时候都让别人保留脸面。不要让任何人感到难堪，不要贬低别人，不要夸大别人的错误。

3. 在别人背后只说他的好话。如果你找不到什么好话说，那你就保持沉默。

4. 仔细观察别人，那样你就会发现他做的好事。当你表示赞许的时候，你要充分说明理由，这样你的称赞就不会有谄媚之嫌。

5. 你要经常引用别人高尚的思想和动机。每个人都希望被别人认为是宽宏而无私的。如果你希望别人有所改善，那么你就作出仿佛他已经拥有了这些优良品质的模样。那样，他会尽一切可能不让人失望的。

6. 你尽可能不要批评别人，不得不批评的时候也最好采取间接方式。你要始终对事而不对人。你要向对方表明，你真心喜欢他，也愿意帮助他。你永远也不要以书面形式批评别人。

7. 你要允许别人偶尔自我感觉良好。你不要吹嘘，而要承认自己也有缺点。你要谦虚谨慎戒骄戒躁。如果你想树敌，你就处处打击别人。如果你想得到朋友，你要得饶人处且饶人。

8. 当你犯了错误的时候，你要及时道歉；当你要受到指责的时候，你最好主动负荆请罪。

9. 你要多提建议，而不是发号施令。这样做，你可以促进合作关系，而避免引发矛盾。

10. 当别人发怒的时候，你要表示理解。他人的怒火常常只是为了引起你的注意。你要给予别人足够的同情和关注——他们需要这些。

11. 你要尽可能少说话。你要给别人诉说的机会，而自己甘做一个好的听众。

12. 你要让别人相信，主意来自他自己。好主意不在乎其主人是谁，而每个人都情

愿相信在按照自己的意愿行事。海洋是溪流的国王，因为它可以广纳百川。

13. 你不要打断别人的话，即使当他说错了的时候。当他心里还有事的时候，是不会耐心听你述说的。

14. 你要试着从别人的立场上分析事情。印第安人说过："首先要穿别人的鞋走上一段路。"你不要忘了问自己：他这样做是出于什么原因？理解一切意味着宽恕一切。

15. 你不要总是有理。你可以比别人聪明，但是你不要告诉对方。你要承认也许是自己错了——这样可以避免一切的争吵。

16. 常常赠送一些小礼品——可以没有任何理由的，寻找让别人快乐的途径。在礼物上花费的精力表明了你在他身上花费的心思。

17. 在发生矛盾的时候，你要保持镇静。你首先要倾听对方的意见，努力寻找双方的一致之处，你还要用批评的眼光看待自己，向对方保证考虑他的意见，并对他给予自己的启发表示谢意。

18. 你要对别人表示真正感兴趣。你要将此作为自己的口号：对别人感兴趣，而不是自己显示出有趣。你要表示自己正在思考帮助对方的方法。

19. 保持微笑。没有比那些从不对人微笑的人更需要微笑的了。

20. 要始终称呼对方的全名。这表明你对他的尊重。每个人都愿意听到自己的名字，这比听到任何一个名字的代替品都更让他高兴。当然，为此你要努力记住对方的姓名。

21. 你要学会从对方的角度来看待事物。你要问自己：真正需要的是什么？我如何能够让他得利？

22. 你要想办法使自己在和每一个人谈话时，包括在电话中，都让对方有好的感觉——首先是对他自己，然后是对你的行为，最后是对你。

23. 要尽快宽恕别人，不要记仇。

24. 当你想到对方时，要给予他你最好的祝愿。

当然，我们不可能一下子将所有这些法则都掌握透彻。也许没有人能永远遵守所有这些法则。但是，尽可能让自己达到这样的理想状态是有益的。执行这些法则，并不以你对别人的爱为前提。这些行为的目的是加强目前的感觉——但有时也是为了唤醒一种感觉。宽容是执行这 24 条法则的必要前提。我们对一个人的兴趣越大，越愿意理解他，我们就会对他越宽容。

有些人使用其中的几条法则是为自己的目的服务，不符合法则的本质。长此以往，你的做法会对你自己和他人都产生不利的影响。这里的法则不是为了短暂的敷衍。当植物枯萎的时候，人们不会给它涂上绿颜色来使它显得漂亮，而会给它浇水，精心照料它。怎样给别人提供他们所需的东西，正是以上 24 条法则要告诉你的。

2. 寻找生命中的"伯乐"

韩愈曾说过："世有伯乐，然后有千里马，千里马常有，而伯乐不常有。故虽有名马，祗辱于奴隶之手，骈死于槽枥之间，不以千里称也。"所以，我们在提高自身的素质的同时要广泛社交，多多结识各方人士，良好的人际关系不仅能让你找到知己好友，与你一

同走向成功，同时也会遇到“伯乐”。所谓伯乐可能就是你的师长、领导或者其他知己好友等。他们在你通往成功的道路上为你指明方向，给予提携；在你遇到困难时助你一臂之力，拉你走出困境。当然这种伯乐的遇见是建立在你自己的智慧和能力之上，只有师长、领导认可你的真诚为人、聪慧才智，才会推荐你、提携你。在攀登事业高峰的过程中，伯乐相助往往是不可或缺的关键环节。一般，一个人一生中总能遇到几个“伯乐”的。例如，你在工作中很不顺利，正当心灰意冷，开始打退堂鼓之时，你的一位上司却在这个时候推了你一把，设法帮你跨过了门槛，重新燃起了你的斗志。这位上司就是你的伯乐，他对于你来说具有关键性的作用，可能是你生命中的一个转折点。他之所以会帮助你，也一定是因为你平日表现不错，人缘也挺好，人际关系各方面都处理得不错，否则他也懒得来管你。所以要时刻留意着你身边的每一个人。

有句话说：“七分努力，三分机遇。”我们也一直相信“爱拼才会赢”，但是偏偏有些人拼了也不见得赢，关键就在于缺少贵人的帮助和提携。有一份调查研究表明，凡是做到中高级以上的主管，有百分之九十都受到过栽培；至于做到总经理的，百分之八十都遇到过伯乐；而那些创业当老板的，几乎百分之百都受到过提拔。可见，伯乐相助的确对事业大有益处。当然仅仅有伯乐也是不够的，一个人要想取得一定的成就必须具备一定的条件，当你具备了一定的条件后，再加上他人的提携，你的事业就将一帆风顺。正如一颗优良的种子，再遇到合适的土壤就能够枝繁叶茂。因此在我们寻找伯乐时，千万不要忘了加强内功，只有具有了被人器重、被人提携的资本后，伯乐才会出现，才会在你需要的时候，适时地给予你帮助；否则即便他人有意，你也未必能承受得了这份帮助。

第七章　大学生活计划

在本书的第一章我们强调：生涯规划不仅仅是职业规划，还包括人生各种角色间的平衡，职业上的成就只是满足了人生所需要的一部分。学习和工作不是我们生活的全部，生活的土壤里还有不同的花朵需要我们悉心地灌溉。

心理学家有一项关于生活满意度的研究指出：安排得当的生活、温馨的家庭、健康的身体、幸福的情感等是构成人们对生活满意度的重要因素。学习、工作之外生活满意度的增加有利于提高我们的学习效率，好的生活质量，更有利于个人健康和全面发展。所以，那些看似"小儿科"的事情，越来越成为个人在生涯规划时必须考虑的问题。本章着重从实际生活角度出发，帮助大家营造惬意的生活环境，在各方面平衡发展中更好地进行生涯准备。

第一节　时间管理

我们无论做什么事都需要耗费时间，生涯规划亦是如此。其实，从一定意义上说，生涯规划的本质就是要更好地利用时间，使人生有限的时间变得更有价值、更有意义。既然如此，我们就应该学会如何合理安排时间，使自己的生活更加张弛有道、井然有序。

一、时间管理的意义

上帝很公平，不论是对皇帝还是对乞丐，无论是对穷人还是对富人，给每个人每天的时间一样多。时间与其他资源（例如金钱、石油、食物等）不同，它不能买、卖、借、还，不能储存，也不能改变。"君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回；君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪"，时间一去不复返，错过时光难回头。

《伊索寓言》：蚂蚁们正利用冬日的暖阳，晒它们夏季所收集的谷物。有一只快饿坏的蚱蜢刚好路过，哀求蚂蚁们施舍一些食物给他。蚂蚁们不解地问他："你为什么不在夏季里储藏一些食物呢？"蚱蜢回答说："在夏季里，我并没有闲着，我整天都忙着唱歌！"蚂蚁们就嘲笑地告诉他："假如你笨到整个夏季都在唱歌，那么你就活该在冬天里忍受饥饿！"这个故事告诉我们：蚱蜢之所以在冬日面临困境，是他时间管理不当，缺乏远见的结果。

我们在生活中，又何尝没有做过糊涂的"蚱蜢"呢？考试的前几天，许多同学开始借笔记、找书本，不惜通宵达旦，甚至背到考试前的最后一刻；也有些同学做事不分轻重缓

急，临近考试却还忙着兼职打工，活跃于各种娱乐活动，直到了期限的最后一刻，时间不够了，才急急忙忙临时抱佛脚，马马虎虎地将考试对付过去。无一例外的是考试时却发现刚刚突击过的内容是“春梦了无痕”。

时间管理不善，无论个人还是组织都得付出代价。

前面几章我们所提到的种种生涯准备，例如知识积累、人际交往等等，都需要花费一定的心思和时间。学习课程要时间、考试准备要时间、参加活动要时间，而每个人所拥有的时间都是有限的，怎样在一天 24 小时、一年 365 天里，安排好自己的生活，合理运用时间也是一种技巧。安排得当，可以学习、娱乐两不误，顺利达成自己的目标并游刃有余；若安排失策，不分轻重，则会一事无成，虚度光阴，此时就是“韶光已逝，悔之晚矣”！

二、如何合理管理时间

帕金森定律(Parkinson's law)指出，工作会自动地膨胀占满所有可用的时间。时间管理隐含着你可以为一项任务安排过多的时间，如果你给自己安排了充裕的时间从事一项工作，你会放慢你的节奏以便用掉所有分配的时间。因此你必须为自己的每一项工作安排合适的时间，培养自己珍惜时间、高效生活的好习惯。在学习合理安排时间的技巧时，必须注意这样三件事：如何有效率地运用时间；如何因目标的轻重缓急而分配时间；制订计划后如何切实实行，以节省时间。

1. 有效率地运用时间

首先，为了高效地运用时间，必须了解关于时间安排的一般规律，知道哪些时间最符合人的生物钟规律，用自己工作效率最高的时间来做最重要的事情。

对于大多数的人来说：一天中高效率的时间一般是在上午九时至十一时，下午一时至四时；而一周之内高效率的时间一般是星期二、星期三、星期四；睡眠最有效率的时间一般是午夜十二时至清晨以及中午午休时段；对于人的一生而言，工作、创业的黄金时段则是 25 到 45 岁，在这一年龄段中，人的精力旺盛、创造力强，是整个人生中的最精彩的高峰阶段。因此，我们安排学习或工作的时候，就应该尽量掌握自然规律，调整自己的生物钟，在自己状态最好、效率最高的时间做最重要的事情，以求获得事半功倍的效果。

其次，了解了时间安排的一般规律，也要了解自身的生活习惯和管理时间的方法，这样才能做到“知己知彼，百战不殆”。要清楚地了解自己平时是怎样利用时间的，需要细致地进行分析，了解自己是否有管理时间的意识，是否有安排时间的好习惯。下面这几个问题，会让你更好地了解自己：

你每天工作/读书需要的时间是多少？

你每天浪费多少时间？这些时候你是在做什么事情？

如果你每天有额外的两个小时，你喜欢处理哪一件重要工作？

在过去一年中，你曾用至少一星期的时间，来记录你使用时间的方式吗？

你是否有将事情的急迫性与重要性分类的习惯？

你是否总有时间做最重要的事情呢？

你是否能够按照计划，在预定的时间内完成工作？

如果前3个问题你至少有两个都回答不出来，后4个问题至少有两个回答不出来，那么你就应该好好审视自己平时安排时间的方法了。时间管理的关键不在于完成每一件自己需要做的事，而在于完成事情的价值与品质。理想的状况是，越重要的事情我们做得越好，越急迫的事情我们做得越有效率。

2. 合理地分配时间

有关时间管理的研究已有相当历史，从目前的理论成果看，大致可将时间管理理论分为四代。

第一代理论着重利用便条与备忘录，在忙碌中调配时间与精力。

第二代理论强调行事历与日程表，反映出时间管理已注意到规划未来的重要。

第三代是目前正流行的、讲求优先顺序的观念。也就是依据轻重缓急设定短、中、长期目标，再逐日订定实现目标的计划，将有限的时间、精力加以分配，争取最高的效率。

目前在时间管理中应用广泛的第三代时间管理观念，的确使人们平时繁忙的工作能够有条不紊地一项项展开，但也有人发现，过分强调效率，把时间绷得死死的，反而会产生反效果，使人失去增进感情、满足个人需要以及享受意外之喜的机会。于是许多人放弃这种过于死板拘束的时间管理法，回复到前两代的做法，以维护生活的品质。

新兴的第四代理论又与以往有截然不同之处，它根本否定"时间管理"这个名词，主张关键不在于时间管理，而在于个人管理。与其着重于时间与事务的安排，不如把重心放在维持产出与产能的平衡上。

根据新一代个人管理理论，将耗费时间的事情依据急迫性与重要性分为四类。急迫性是指必须立即处理的事情；重要性与目标有关，凡有价值、有利于实现个人目标的就是要事。下面主要介绍这四类事情：



(1) 重要且紧急的事情

这类事情的重要性高，而且需要立即行动，此类事情往往带给人们较大的压力。比如，老板紧急交办的工作、重要的客户来访、不擅长的必修科目明天要期末考试、家人临

时生病住院等。

(2) 重要但不紧急的事情

这类事情对个人而言是很有意义的,可能是许久的企盼或长远的目标。通常这类事情的挑战性很高,困难程度也很高。最常见的有:准备参加明年的重要考试(如准备考研)、几周后应聘工作的面试、年底要举行的婚礼等。

(3) 紧急但不重要的事情

其本身重要性不高,但因为时间的压力,需要你赶快采取行动,立即处理。例如接电话、临时紧急会议、处理邮件及各种突发事件等。

(4) 不紧急也不重要的事情

这类事情本身没有迫切完成的压力,而且重要性不高,例如打电话和老同学闲聊、逛街、看电视、唱卡拉 OK、上网聊天等。

在作出这样一个矩形图来之前,可以先记录每周的流水账,然后将每周的事情依重要性与急迫性分为上述四种类型。重要且紧急的要快办、办好;紧急但不重要的事情要高效率地处理掉;重要但不紧急的事情要好好准备,做到胸有成竹;不紧急也不重要的事情可以缓一缓,或者当做一种调剂。

其实,设定事情的优先顺序、列出清单很简单,关键之处却在于能否切实按照拟定的计划顺利地完成各项事务。

3. 计划实施

《明日歌》——明·文嘉

明日复明日,明日何其多。

我生待明日,万事成蹉跎。

世人若被明日累,春去秋来老将至。

朝看水东流,暮看日西坠。

百年明日能几何,请君听我明日歌。

《今日诗》——明·文嘉

今日复今日,今日何其少!

今日又不为,此事何时了!

人生百年几今日,今日不为真可惜!

若言姑待明朝至,明朝又有明朝事。

为君聊赋今日诗,努力请从今日始。

要做到切实合理安排时间、完成计划,重要的是能克服一般人常有的心理倾向:惰性心理、逃避压力。一般情况下,人们总是先拣那些容易、能快速完成的事情处理,面对着许许多多有难度、有挑战性的事情,我们常常会望而却步、忐忑不安,惰性就会驱使我们选择先处理较容易的事情,而对于难题则"能拖一天是一天"。然而明天总带给我们虚幻的希望,让我们期待下一个明天,最终却一事无成。

逃避压力的结果,就犯了时间管理的大忌。将不紧急也不重要的事摆在第一位,却

把重要且紧急的置于最后，这往往会造成严重的后果。

晓云每次在期末考试前特别喜欢做不紧急也不重要的事情，例如她会花整个周末逛街、买衣服、看电视等，而且平时不常打扫的房间，也会在期末考试前打扫得干干净净。反正只要一拿起书就想方设法找点事来消磨时间。对于考试的科目，她都是囫囵吞枣，借同学的笔记看一看，结果有的"侥幸及格"，有的不幸被关。

这就像寓言中的蚱蜢，终日在夏季唱歌，忘了追求自己的目标，而在冬日来临时措手不及，陷入窘境。如果能明确目标，判定事情的轻重缓急，并且克服自身的惰性，养成迎难而上，要事第一的习惯，就能灵活地支配自己的时间，做时间的主人而不是它的奴隶！

三、实例说明

为了帮助同学们更好地理解、更牢固地掌握合理安排时间的方法，这里举一个事例说明。

晓文是某大学法律系的学生。对她而言，考上律师、法官是不变的志向。毕业后，她很顺利地在律师事务所当助理，但工作内容繁重、琐碎，很难有时间念书，因此她在工作两年之后就辞职，回到学校系里担任助教。因为工作的需要，晓文开始到电脑班上课，学习软件应用，最近也想报名程序设计的课程。同时，晓文因为在本科时修过日语，想继续深入读下去，所以回学校后一、三、五晚上她固定会去上日文课。

这样一来，晓文非常忙碌，每天一大早出门，到了晚上十一点多才回到家，和家人相处的时间很短。日复一日，回到学校一年多，她觉得自己是越来越忙，但离自己的目标越来越远。眼看着律师、法官的考试日期就要到了，她心里更慌。她告诉自己："今年又没希望了！就当做模拟考，考考看，说不定瞎猫会碰到死耗子。"其实，晓文在人格特质与职业兴趣方面都非常适合法律专业人员的工作。她有正义感，做事负责、细心、反应很快。但是，她的时间规划出了问题。律师、法官的考试科目是英语，她念的却是日语；专业科目考的是民法、刑法……而她补习的却是电脑。于是，她经过调整自己的时间安排，将四个部分的事情整理如下：

	不重要	重　要
不紧急	逛街 和同学聊天、看电影 学日语、参加水平考试 学电脑程序编程 大学同学的联络 举办同学会	律师考试 司法官考试 念英语
紧急	办公室文件处理 学生作业的收发 联络系上老师与学生 与电脑中心联络 办公室软硬件设备的出借	寄东西给国外留学的哥哥 学生成绩的登记 系主任交办的工作 年度预算编制

最后，晓文意味深长地说："律师、法官的考试是重要但遥远的，所以我常常不加重视。考了这么多年，我越考越没信心。学电脑、学日语时我没有什么压力，却很容易看到学习成果。因此，我在念法律书时，没有半小时就不自觉地玩起电脑，背背日语。所以，虽然我每天都带好多的书，扛来扛去，但你如果问我念到什么，我只能告诉你：不知道。"

当晓文察觉到这样的恶性循环之后，她决定首先暂时放弃日语、电脑，然后把准备考试的方向也略加调整。她打算把高难度的考试放在后面，一步一步来，先从比较容易考上的开始，例如先参加公证人考试，先建立信心。调整脚步，通过时间的重新安排，她觉得现在虽然还是很忙，但是忙得踏实而有方向。

通过这个例子，你是否对合理安排时间有些感性的认识呢？那么，就让我们从现在开始，明确目标、制订计划，像晓文那样考虑自己所要完成的目标并把事情分类，抓紧每分每秒，踏实地在你的人生道路上前进！

第二节　身心和谐发展

"身体是革命的本钱"，作为 21 世纪的合格人才，必须具有强健的体魄、健康的心理，这是学习、工作的基础，更是我们建功立业、创新奉献的保证。根基不牢固，怎么谈得上什么远大的抱负和理想呢？因此，我们应该将保持健康身心作为生涯准备的一个重要部分。

一、身心素质

身心素质在人的综合素质中居于基础地位，其内涵包括健全的体魄和健康的心理。身体健康，发育良好，身体各器官功能正常是人们赖以生存与发展的前提。健全的体魄指的不仅是人们从事各种工作的体能，更重要的是人内在的旺盛的精力、长期从事艰苦工作的耐力和对疾病侵袭的抵御能力。身体素质是大学生在学习、工作和生活等社会活动中表现出来的体质、体能等方面的能力，是学生生活、学习和工作的基本保证；健康的心理指的是自我意识的健全，情绪控制的适度以及人际交往和对挫折的承受能力，它是一个人事业能否取得成功的关键。

身体和心理两者相互影响，具体的表现可以用身心症来解释。心理因素会影响到身体功能与身体疾病，当承受过重压力时，身体自律神经系统、内分泌系统、免疫系统等，可能会出现失调的情形，严重的会产生各种身心疾病出来。反过来说，当身体有了疾病，也会带来不同程度的不安、害怕、焦虑或烦恼等情绪。因此，身体和心理两者都要健康，缺一不可。

一位身心素质好的学生，能够以充沛旺盛的精力、积极乐观的心态处理自我与自然、自我与他人、自我与社会之间的关系，积极发挥体能和智能，主动适应、支配和改造环境，从中体会到一种安全感和成就感。相反，一位身心素质差的学生，经常身体虚弱、

受疾病折磨或经常处于心理失衡，受痛苦、忧愁困扰，很难全心全意地投入到学习中去。人们常说："健康不是一切，但没有了健康，也就没有了一切。"作为有智慧、有才能的青年才俊，如果为欠佳的身体所羁绊，空有鸿鹄之志，却没有充分的力量足以实现它，这是件多么悲惨和遗憾的事情啊！

小崔是某大学财会专业的毕业生，签约在某集团公司，当他兴冲冲去报到时，公司让他先到焊条车间的流水线工作，一线的工作艰苦，加上操作不熟练，他开始消沉。后来，公司安排他到分公司担任出纳，由于分公司属创新企业，创业的艰难使其感到前途渺茫，上班时心不在焉，下班后又无所适从，最后导致神经衰弱，不能正常工作。

云云从大一进校之后就埋头苦读，不太注意自己的身体，平时也较少参加体育锻炼。虽然成绩不错，但是身体状况一直不好，对此，她也不是很在意，认为年轻时身体没什么问题的，只要成绩好，其他的都无所谓。在大四求职期间，她被一家著名的咨询公司看中，成为同学们羡慕的"牛人"。谁知，进入公司不久，众多需要学习的东西、紧凑的工作节奏、繁重的工作任务、巨大的竞争压力使得云云在身体上、心理上都严重透支。她仅在公司呆了两个月，就因为神经衰弱而不得不在家中休养。找到了好工作也不能胜任，关键是她不具备工作所需要的强健的生理和心理素质。

现代社会日趋激烈的竞争，对人的身心素质、适应能力提出新的要求。走上社会的大学毕业生，如果没有良好的身心素质，就很难在社会上立足、生存和进一步发展。就像我们常听到的一个比喻："身体好而智力不足的人是次品，只有智力而没有好身体的人是废品。"没有健康的身心，就好比沙上建屋，一切就无从谈起。所以，为了你的学业和事业，为了你的人生，十分必要从现在就开始塑造健康的身心！

二、强健体魄

饮食起居，关乎强身健体。要有一个强健的体魄，需要在饮食、生活规律、运动、保健等方面加以注意。

1. 合理饮食

青年人正处于长身体和器官发育的重要时期。必须科学饮食、加强营养，以促进青年的生长发育，为自己打下个扎实的身体基础。

首先，早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少。有许多同学，早上从中午开始，经常省掉早饭。有时心情不佳时不是滴水不沾就是暴饮暴食，每天必须的营养得不到合理的补充，身体的各项机能不能很好地维持。

其次，膳食要均衡，注意营养搭配。有的同学只喜欢吃荤，不爱吃素；有的同学也许因为经济条件的原因，特别节约，常靠方便面、饼干之类的东西充饥；也有的同学平时爱吃零食，各种零食不离口，正餐却随便对付等等。这些饮食习惯都不利于营养的均衡吸收，不利于个人的健康成长。

青年学生活动量大，消耗能量多，而且又处在长身体的关键时期，需要足够的营养。因此，要特别注意科学饮食、合理补养。每天三餐要定时吃，还要注意荤素搭配、粗细结合，这样才能为打造强壮的体魄打下扎实的基础。

科学饮食法——食物多样、粗细搭配、素增荤减、饥饱得当、多食果菜、少酒多水、健美成长。

2. 生活规律

生活富有规律，也是拥有健康体魄的重要条件。有规律的生活，往往给人一种平和的心态，这种从容不迫的心态会带给你生活的惬意和健康。长寿的老人长寿的秘诀就是他们每天过着有规律的生活。他们每天在固定的时间起床、休息、吃饭、学习、工作，从不轻易让外来的诱惑改变他们的生活规律。

安排有规律的生活，对于正处于成长阶段的学生朋友至关重要。有的同学平时喜欢上网、聊天，玩游戏到很晚，第二天早上起来上课却没有了精神，不得不在课堂上打盹。身体的运转就像一台机器，如果你一会儿连续作业，超负荷运转不给其休息，一会儿又很长时间不去用它，扔在那里任其生锈，如此折腾，机器的寿命当然会大打折扣。只有根据自己的特点和生物钟，安排作息时间，并一如既往地保持自己生活的步伐，才能拥有良好的身体和精神状态。

3. 运动锻炼

生命在于运动。运动能充分活动关节、骨骼，加强器官功能，使生长素分泌更加活跃，促进生长发育、身体增高强壮；运动能加速新陈代谢、提高人体功能、增加体质；运动能使肌肉充分收缩、放松，增加弹力及光泽，润肤美容；运动能帮助脑部增强血液循环，健脑益智；运动能使人心情舒畅、精力充沛，促进学习、工作、创业；运动能消耗热能、防胖减肥，还能增加肺活量、增加免疫能力、防病治病；运动还能缓解紧张和焦虑，让你拥有一个积极乐观的心态。

在学校里，运动的方式和机会有很多。平时洗衣服、晒被子，在寝室打扫卫生，这是一种劳动锻炼；图书馆自修间隙在校园之内散散步，到芳草地上、到绿荫树下、到小池塘边，呼吸一下新鲜的空气，这也是一种休闲锻炼；约上三五知己，到篮球场或足球场，与兄弟院系的同学鏖战一番，这更是一种锻炼和沟通。每个人都可以有自己独特的运动习惯，因地制宜、因时制宜地进行锻炼。但值得注意的是，运动锻炼一定要科学适度，适合自己的体质和生活规律，切不可运动过度。

4. 保健防病

“人吃五谷杂粮，哪有不生病的”，当你健康时，必须要注意保健、预防疾病；当你身体抱恙时，必须和病魔斗争，战胜病痛，恢复到原有的健康的生活状态。

与其得病再治，不如加强预防。其实，我们只要平时多注意，生活有规律，加强锻炼，注意公共卫生，养成良好的卫生习惯，完全可以预防疾病的发生，省去得病之后的诸多麻烦。比如，在许多高校周围，经常可以看到一些成群的摊贩，卖煎饼的、卖炒饭的、烤肉串的等等。很多同学贪图便宜、方便，成为这些摊贩的常客。其实，这些路边摊的东西存在着很大的卫生隐患，既没太大营养又不清洁卫生，多吃并不利于健康。也曾经有闻已经考上研究生的某同学因为爱吃路边摊，最后患上肝炎，被取消入学资格。由此可见，预防疾病，要从每一天做起，每一刻做起；养成良好的卫生习惯，要从一些小事做起，比如，饭前便后要洗手，天气变化及时增减衣服等等。预防疾病，要从小处做起。

如果不小心患上疾病，也不要恐慌。首先要有一个乐观向上的心态。心理学家的研究表明，心态对疾病的治愈作用是非常大的，同样一种疾病，发生在不同的人身上，结果也不一样，其中心态是一个决定结果的重要变量。其次，不要讳疾忌医，不要因为害怕、偷懒、怕麻烦而一拖再拖，最终延误时机。至于不打针吃药，去求助于什么鬼神、什么神功，更是无稽之谈，是当代有知识、有文化的学生不应该做的愚蠢之事。最后，在生病康复之后，要从中吸取教训，引以为戒，以后注意保养，不要再因一时的疏忽而使自己吃同样的苦头。

“工欲善其事，必先利其器”，健康的身体就是我们的资本，我们要达到所设定的人生目标，就一定要有强健的体魄作为基石。那么就让我们从平时一点一滴做起，努力塑造一个强健的体魄！

三、心理调适

大学生一旦走上社会，将会遇到比以往任何时候都严峻的形势、复杂的矛盾和深深的困惑，每个人都要接受心理素质的检验。因此，健康不仅指身体上的无疾病，还包括心理上的健康。培养自己良好的心理素质，对于自身的健康成长和顺利迈向社会，都是非常必要的。

1. 健康心理素质的标志

心理学家认为，心理健康的人有如下基本表现，大家不妨对照着看看，了解一下自己的心理素质处于什么样的水平。

(1) 有良好的自我意识：能在社会关系中全面、客观、积极地看待自己，对自己的优点和长处感到愉悦，也能正视并不避讳自己的弱点和不足。

(2) 有正常的人际关系：有朋友且乐于和他人交往，能全面接纳他人，包括他人的缺点和不足，在与人相处中，其尊敬、信任、喜悦等积极态度多于嫉妒、怀疑、憎恶等消极态度。在人际交往中保持自尊、自信、自重。

(3) 能积极地解决问题：与现实环境有良好的接触，对所遇到的现实问题和矛盾，能运用有效的方法加以妥善对待和解决，不回避、不消沉，表现出积极进取的精神。

(4) 有较强的情绪协调和控制能力：即面对压力和挫折，有较强的耐挫能力。善于协调和控制心理情绪，面对挫折和压力，能经常保持较为平静的心态和控制行为的自觉性，显示出积极的情感特征。

(5) 有积极、乐观的人生态度：既有高于现实的理想，对未来充满希望，又不过度地沉湎于幻想。具有积极学习、努力探索的愿望，善于寻找和发现自己喜欢的活动，并乐观地致力于自己所从事的活动，努力克服困难，去争取成功。

科技革命和社会生产力的迅猛发展，竞争的日益激烈，快节奏的生活方式，社会结构的变迁以及人们观念的变革，这一切都加重了人们的心理负担。现代医学和心理学研究证明，现代化程度越高，社会成员产生心理疾病的可能性越大。诺贝尔奖金获得者博斯教授曾对现代人的心理负重做过以下描述：“现代人已经不那么需要防御食肉动物和蛇，也不那么需要对抗严寒天气、食物缺乏的窘境及其他有伤身体的危险，但他们必

须应付时间、交通、噪声、拥挤、竞争及其他人为的紧张环境……”青年学生在成长的过程中，由于学习、家庭、人际交往、自身成长中的竞争、压力、困难、挫折、困惑等诸多因素，常常会存在一些不同程度的心理问题。这些心理问题往往隐蔽性强，若不能得到有效的解决和重视，很容易引发过激行为，比如近年来的“刘海洋黑熊泼硫酸事件”、“马加爵杀人案件”等等，这都给社会各界敲响了警钟，要关注大学生的心理健康。

2. 大学生中存在的心理矛盾

当代大学生不仅需要学习大量的理论知识，同时又要面对快节奏、多竞争、高风险、重压力的社会环境，由此很容易产生以下几类主要的心理矛盾：

（1）拥有远大的理想但不能正视现实。经过充实而丰富的大学生活，大学生知识的羽翼已渐丰满。面对汹涌的市场经济大潮，他们豪情满怀，准备搏击一番。然而，由于涉世未深，接触社会较少，缺乏实践操作和社会经验，现实往往脱离他们美好的理想。许多大三的学生在社会实践的时候往往会感到很失落，因为一开始，他们总是满怀憧憬，希望能到实习单位大展拳脚，发挥自己的价值。可是到了单位，所干的都是些复印文件、打打字、敲敲图章、翻译资料之类的基础事务，没有什么人在意他们，于是，他们在单位中很难体现自身的价值。

（2）追求个人价值的实现，缺乏艰苦创业的思想准备。由于当代大学生很多都是独生子女，自小就是家中的焦点，没有吃过多少苦，没遇到过什么挫折。由此，造成了怕吃苦、图安逸、自我为中心的性格特点。在择业中，很多大学生都很在意工作中能否实现自己的人生价值。这本来是无可非议的，但有些大学生想走捷径，幻想成功的道路平坦笔直，非那些层次高、工作条件好的单位不去，而忽视了基础性的工作内容，过分强调所谓的个人价值，不愿到艰苦的地方去，不愿到边远地区去，不愿深入基层，非要千军万马地挤沿海发达地区、大城市、大公司的独木桥。这种倾向不但不利于祖国建设事业的平衡发展，更不利于学生自身的成长。

（3）渴望充分竞争，然而又缺乏竞争的勇气。就业制度的改革，为高校毕业生择业提供了公开、公平的竞争环境。在这样的大环境中，如果没有强烈的竞争意识，不参与竞争，就不可能成就事业。然而，竞争也让一部分高校毕业生感到了压力，使他们感到无所适从。一方面，他们渴望有一个公平竞争的环境，希望杜绝种种不正之风，真正能凭实力来竞争；另一方面，他们对于这种竞争又具有恐惧感，害怕面对来自各方面的竞争，因而常变得顾虑重重，举棋不定。

（4）有较强的自我意识，但缺乏把握自我的能力。大学阶段，大学生的自我意识日趋完善，对自我的存在及意义有了较明确的认识。在择业中，他们已经意识到自己作为一个人才将被社会使用，将为社会贡献自己的聪明才智；同时，他们也要求社会能够承认“自我意识中的我”，并以此为标准进行择业。另一方面，由于大学生的人生观、价值观尚未最终定型，再加上社会大环境的影响，他们往往不能客观地分析和评价自我。多数大学生对自己的评价偏高，缺乏承受挫折的心理准备。少数大学生自我评价过低，缺乏主动竞争和利用机遇的心理准备。也有的大学生常常处于上述两种情况的波动之中，择业时往往目标与行为不稳定，缺乏理智、冷静的心理准备。

(5) 强调个人情绪的宣泄，但往往导致自我心理的封闭。大学生在毕业阶段的心理冲突中，孤独感占了主要位置，由于内心的紧张和焦虑，宣泄意识得到加强，希望能寻找一个一吐为快的契机，达到自身心理上的平衡。另一方面，由于毕业生对周围的人缺乏信任，不愿轻易打开自己的心扉，或者害怕引起别人的误解，或者担心别人知道自己的秘密后使自己在竞争中处于劣势等等。所以毕业生与周围人交流时，总会掩饰自己的内心世界。总之，低落的情绪、压抑的情感、人为造成的自我心理封闭，是毕业阶段大学生常存在的一种矛盾心理。

(6) 鱼和熊掌不可兼得，难以决断。无论在学习生活中，还是在择业过程中，大学生往往会遇到多种选择的境遇。这其实是被称为双趋冲突的一种心理应激，即你面前有两个目标，这两个目标你都想达到，但是你却只能选择其一，"鱼，我所欲也，熊掌亦我所欲也，鱼和熊掌不能兼得，舍鱼而取熊掌者也"。考公务员待遇稳定，公司白领薪水多，而自己却既希望稳定又希望薪水多，在稳定和薪水间什么都放不下。于是，在这种冲突面前，只能让自己徒增烦恼。

除了双趋冲突以外，还有双避冲突和双趋双避冲突。前者是指有两个目标，对我们都有不利的方面，我们一个都不愿意接受，但是却必须要接受一个；后者是指两个目标都有利有弊，在有利的一方面希望都能够实现，而有弊的一方面希望都能避免。

当出现这些心理应激现象时，个人往往处于左右为难的境地。当一个人长期处于这些内心矛盾中或这些内心矛盾冲突的强度过大时，甚至会破坏心理平衡而引起心理疾病。

大学生们应该学习一些自我调节的方法，解决这些冲突，更好地面对生活。

3. 自我心理调适

要消除以上的种种心理矛盾，拥有一个健康的心态，我们必须学会自我心理调适，以更积极的心态面对生活、事业和人生。下面介绍几种自我心理调适的方法。

(1) 冥想放松法。你可以用一件真实的物件，如某种球类，某种水果，或者手头可以找到的小块物体，来发挥自我想象的能力，具体做法是：

① 凝视手中的橘子(或其他物体)，反复、仔细地观察它的形状、颜色、纹理脉络；然后用手触摸它的表面质地，看是光滑还是粗糙，再闻闻它有什么气味。

② 闭上眼睛，回忆这个橘子都留给你哪些印象。

③ 放松肌肉，排除杂念，想象自己钻进了橘子里。然后，想象一下，里面是什么样子，你感觉到了什么，里面的颜色和外边的颜色一样吗，然后再假想你尝了这个橘子，记住它的滋味。

④ 想象自己走出了橘子的内部，恢复了原样，记住刚才在橘子里面所看到的、尝到的和感觉到的一切，然后做 5 遍深呼吸，慢慢数 5 下，睁开眼睛，你会感觉到头脑清爽，心情轻松。

(2) 自主训练法。它又叫适应训练法，其中较简单的一种方法如下：

① 取坐姿，把背部轻轻靠在椅子上，头部挺直，稍稍前倾，两脚摆放与肩同宽，脚心贴地。

② 两手平放在大腿上，闭目静静地深呼吸 3 次，排除杂念，把注意力引向两手和大腿的边缘部位，把意念排导在手心。

③ 不久，你会感到注意力最先指向的部位慢慢地产生温暖感，然后逐渐地扩散到手心全部。这时，你心里可以反复默念："静下心来，静下心来，两手就会暖和起来。"

④ 做 5 遍深呼吸，慢慢数 5 下，睁开眼睛。

⑤ 呼吸训练。选一个光线暗淡、安静的地方，以端坐放松的姿态，排除杂念，默默聆听自己的呼吸声，或数数，或想象置身阳光明媚的海滨，仿佛听见海浪轻拍岸边的岩石。然后放松全身，慢慢吸气至腹部隆起，肩膀和胸部不动，靠腹部呼吸。

接着屏气一秒钟，再慢慢地吐气，呼气要比吸气慢，让横膈膜回复放松状态，并顶在肺部下方。同样，暂停一秒钟再吸气。如此循环数次即可。

吸气时要做到绵长、缓慢、深沉，呼气时也一样。只要坚持有规律的呼吸，就一定会很快恢复到心理平衡状态。

呼吸训练过程还应该注意下面几点：安静舒适的姿势；闭目养神；尽量放松全身肌肉，从脚开始逐渐进行到面部，完全放松；用鼻呼吸，使自己能意识到自己的呼吸。呼气时默诵一……吸气时默诵二……

以上种种，其实是放松疗法的几种形式，这是一种通过训练有意识地控制自身的心理生理活动，降低唤醒水平，改善机体紊乱功能的心理调适方法。当然心理调适的方法还有很多，这里简单介绍几种只是希望给大家一点启示。

第三节　亲情的经营

莎士比亚说："幸福的家庭大多相似，而不幸的家庭却各有各的不幸。"每个人都生活在特定的家庭中，家庭是否温馨，家人相处是否和睦对个人的性格、事业等方面都会有影响。

心理学家马斯洛的需要层次理论认为，人类有五种基本需要，即生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要和自我实现的需要。由此，我们可以看出，家庭亲情在很大程度上满足了我们的生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要等，而这些需要的满足又可以帮助实现自我，也就是生涯规划的实现。

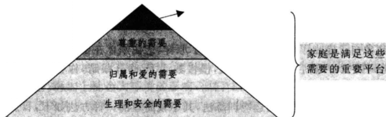


图 7—1　家庭与人类基本需要的关系

因此，在我们生涯规划的过程中，显然不能忽略了这个“温馨港湾”的作用，只有建设好了自己的小家，才能没有后顾之忧，全心全意地为“大家”打拼。

一、家庭对一个人的重要性

家庭是人类社会最主要的组成部分，也是对人类社会产生重要影响的个体单位。家庭是人类社会的细胞，每个人生活在这个社会中，都是以家庭作为依托的。许多社会学专家和教育家认为：家庭在建立精神安宁，巩固文化和社会关系，以及对后代的成长中产生着重要影响。

1. 家庭是人接受启蒙教育的第一学校

在家庭中，孩子养成习惯，并且形成志趣，这些习惯和志趣有可能决定、改变孩子的一生。有一位成功人士，人们问他成功之路最难忘的是什么，他说是父亲的爱。他的父亲文化程度并不高，不懂得孩子的功课，也不能为孩子解答任何课业问题，但每当孩子夜读时，总会坐在他身旁，有时候只是一味打瞌睡。但在孩子的心目中，这却是种最大的支持。每个孩子自牙牙学语开始，最先接受的就是父母的教育。人们常说：“父母是孩子的第一任老师。”父母的言行举止常常会潜移默化地在孩子心中留下深刻的印象。也许有时父母自己都没有意识到，但这种潜移默化的家庭氛围的影响的确会在孩子身上各个方面留下深深的烙印，就像英国的谚语所说：“子女会是什么样，就看父母怎样养。”

2. 家永远是人们心灵的港湾，是个人生活的支柱

家是一个可以让人从工作的劳累、紧张和痛苦中获得解脱的地方，一个可以让人远离生活压力的地方，一个可以让人逃离混乱、回归宁静与和谐的地方。任何人，从出生到走上独立生活的道路，都是在父母的抚育、爱护下成长的，幼儿园和学校都不能代替父母的爱护和教育。这一点对任何一个社会而言都没有例外，孔子说，“三年无免于父母之怀”，这是一个千真万确的事实。有人可以请保姆、家庭教师，但是父母与子女之间的情感联系是不能割断的。西方文化强调个人的独立性，但这一点真情却是无法否认的。我国的儒家学说就强调，要建立人与人、人与社会、人与自然之间的普遍和谐，首先是家庭和谐。

3. 幸福的家庭是一个人的坚强后盾

幸福的家庭为工作、学习、创业、拼搏提供源源不断的动力和支持，幸福的家庭同时又能作为人的感情的寄托。父母、子女之间的真情和爱，是一种天赋德性，这里没有丝毫的虚假与功利打算。这种至真至纯的爱，可以让人甘心为了它做任何事情、付出一切。我们常常感叹母爱、父爱的伟大，并为种种感人的事迹所感动不已，要知道这种爱是不求回报的。每当你想到自己要为父母创造更好的生活环境，想到要回报他们多年来的抚育之恩，就会感到充满了奋斗和拼搏的动力，觉得再辛苦、再牺牲也是值得的，正如一句歌词唱到的那样：“家是我最甘心的负担！”

鉴于家庭对一个人的成长和发展有着极其重要的作用，因此我们在定义一个成功的人生之时，不仅要考虑事业上的成就，还要考虑家庭生活的美满。一个人只有有了幸

福美满的家庭作为后盾，对事业的看法才会趋于成熟。有了困难，全家可以共同讨论；有了危机全家可以共渡难关。而且人一旦有了家，做事自然会更加缜密，更加珍惜时间，更加努力工作。这样，才能在物质和精神两方面都得到满足，事业和家庭同时都美满，才算是真正的幸福。

有两位男性A和B。A自年轻时就十分努力，颇受上司及同事的信赖，然后一步步攀上顶点，但由于他平时工作十分紧张忙碌，无暇顾及其他，一直在公寓中过着单身生活。B则是平凡的白领阶层，但是有体贴的妻子和可爱的孩子，希望以后能有自己的房子，是受到家人支持而拼命工作的男人。对于这两个人，你认为谁更幸福呢？虽然个人有不同的价值观和看法，但是许多人还是会觉得B更幸福些。至少，他的快乐有人分享，他的忧愁有人分担，他的努力有人支持，他并不孤独。

让我们在平时的生活中多多努力，为自己营造一个和谐美满的家庭环境，充分享受起父母子女之间、兄弟姐妹之间那份可贵的亲情。让家作为自己人生的加油站，避风港，帮助自己更好地扬帆起航，走得更远更好！

二、怎样享受家庭亲情

家是人生的舞台，美丽的生活大戏，很长时间在这儿演出，导演、演员与观众，都是我们自己。但最重要的是，这场戏不能重来，为了不给这场戏留下太多遗憾，我们要好好地经营自己温馨的家庭。

大学生在学校中都过着集体生活，难得回家。由于和家人离多聚少，我们平时经常会忽略这份宝贵的亲情，只有当遇到挫折时，才会想起远在家乡却一直默默支持自己的家人，这时候愧疚之情不觉升腾。因此，在我们远在他乡求学的日子里，自理自立的同时，也不要让自己和家人的感情因为距离而褪色。

1. 学会自理、自立

在孩子的发展过程中，家固然是一个重要的场所，但不应是永久的栖息地。作为已经成年的大学生，应该具备相当的独立性。这种独立性，是指一个人独立地分析和解决问题的能力，它是在社会上生存以及进行创造性活动必备的心理品质。在人类历史上，那些杰出的人才，都有很强的独立性。独立才能成才，只有当你有能力独立地面对他人，面对生活的时候，才会由孱弱的小鸟长成展翅翱翔于广阔天空的雄鹰！

然而，目前缺少独立性已经成为了独生子女的“通病”。由于独生子女在家庭中的特殊地位，很容易成为家中的核心和焦点，成为父母、长辈倍加呵护的对象。过分保护型的教养方式往往导致子女在各个方面都缺乏独立性。但是，子女总是要长大的，总是要独立地面对这个社会，父母不可能包办一辈子。殊不知，孩子有依赖的习性，父母需要负上一定的责任。所以父母应及早培养孩子的独立能力，减少对他们的担忧。

(1) 在生活上自理

大学里很多同学都在学校宿舍过着集体生活，父母不在身边，因此，自己要照顾好自己，安排好自己的生活。然而，大学里常常可以看到这样的情景，到了周末，一些本地的同学大包小包把一个星期穿过的衣服带回家，给父母洗。自己到了家里，饭来张口，

衣来伸手，更不要说帮助家长做家务活了。

另外，每到开学或期末，常常可以在寝室里见到家长忙碌的身影，爬上爬下地为孩子挂蚊帐，跑进跑出地为孩子搬东西，而那些长得比父母还高大的孩子却往往站在一旁，袖手旁观。这些都不是当代大学生所应有的行为。父母一把年纪，已经为子女操劳了半生，虽然目前我们还没有能力从物质上回报父母，但我们的自理能力将会让我们的父母倍感欣慰。

(2) 在性格上自立

小时候在家里，事无巨细都由父母为我们操办，很多学生只要管好自己的学业，其余的什么都不用理会。然而，到了大学，自己要面对和处理许多事情，做好独立走向社会的准备。因此，我们必须在性格上独立自主，改掉凡事都要依赖别人的习惯。

除了一些重要的事情一定要和家人沟通，获得家人的意见以外，那些琐碎的小事就应该自己处理，不要再麻烦爸爸妈妈。曾经看到有些同学，行李箱是父母帮助收拾的，自己要找什么东西都要打长途电话回去问父母，这样的人今后怎么走上社会，去和别人打交道，开创自己的事业呢？对于一些不重要的琐事，我们可以自己决定，即使一开始处理得不尽如人意，也没有关系，多试几次，从不断的锻炼中获得经验，以后就会驾轻就熟了。这样，既培养了自己的独立性，也减少了父母的麻烦。

2. 多与父母交流、沟通

“代沟”问题的出现，并不是因为社会观念变化得有多快，而是两代人之间缺乏交流。现代都市中，父母忙于工作和琐事，而孩子也有自己的朋友，于是双方的交流越来越少，两代人的心理上像形成了一道鸿沟。做子女的常常感到父母不能理解自己，不懂得自己身处的环境和想法，从而不屑于和父母谈及自己的心事，做父母的常感到孩子越来越逆反，越来越难管了。

晓琳在一家大医院做了三年护士，最近她感到工作的压力越来越大，一上班就生怕做错事情，一直处于十分紧张的状态之下。于是她萌生了换个工作环境的想法。她正在找一些规模较小、工作压力较小的社区医院，希望能够改善她目前的精神状态。但她并没有把此事告诉父母，准备先斩后奏。因为她认为：“告诉父母也没有用，他们肯定不会理解我的做法。在父母看来，大医院工资高，福利好，有前途，一定不会赞成我换到小医院去的，他们又怎么知道我的压力、苦闷呢？”就这样，父母和子女间的隔阂形成了，越不沟通，距离就越来越远，越不想再进一步沟通。现在，她下班回到家就和父母打个招呼而已，话也不多说，宁愿一个人回房看电视或上网聊天。

另外，远离父母的大学生很少考虑父母的感情需求。子女外出求学让一些中年人提前步入空巢家庭这一状态，有些人就表现出失落、孤独、衰老、抑郁、焦虑等症状。一些母亲以前为了孩子每天忙忙碌碌，现在孩子外出上学了，所有的事情都空下来了，情无所寄，就容易出现空虚、孤独、茫然、郁闷等心理问题。加上没有自己的社交圈，缺乏与人的情感交流和交际，母亲的角色发挥作用不大了，妻子的角色也渐渐淡化，找不到自己的社会角色定位，没了生活的目标，因此就易患上“空巢家庭综合征”。“空巢家庭综合征”患者由于缺乏关注的对象，就会特别关注自我，其心理问题很容易导致躯体疾

病，容易引起头痛、腰痛、全身痛等。

为了弥补代沟，为了防止父母患上“空巢家庭综合征”，做子女的可以常常向父母汇报自己的学习、生活、精神状况，让父母能及时了解自己的各种情况。在我们汇报的时候，一方面能让父母知道自己的近况，一方面又能倾诉自己的心声，将自己的喜怒哀乐流露出来，有助于舒缓压力，获得解脱。要知道，父母是我们永远的忠实听众。就像上面的例子中，如果晓琳能敞开心扉，向父母说明自己的情况，心中的想法，我想父母肯定能理解她的处境，支持她的决定，不至于使双方间的隔阂加深。

除了倾诉以外，子女还可以和父母就目前社会上的热点、共同感兴趣的话题聊天、谈心，拉近彼此的距离。比如，女儿和母亲聊聊最近的电视，谈谈最新的流行服饰；和父亲说说股市的变化，论论球赛的输赢，这样，找到了共同的话题，双方就更容易沟通，子女也不会嫌父母落伍。沟通才能理解，交流才能亲近，记得有空“常回家看看”。

3．留点闲暇时间给家庭

现代人的通病是，不仅白天非常努力地上班，使精神处于完全紧张的状态，下班后还将办公桌搬回了家，晚上继续考虑着生意上、工作中、学习中的问题，忽略了与家人联络感情。这正如圣经中所说：“他们让我做葡萄园的守望者，我却未照顾好自家的园地。”千万不要以为和家人在一起的时光将阻碍你的事业，那些时光将让你疲惫的心灵得到宁静和休息，将让你日益枯萎的心得到滋润，将让你更富有创意，更富有活力。

我们身边有很多人宁愿舍弃赚大钱的机会，也要花钱花时间带着子女去郊游、去游戏、去享受一家人的天伦之乐。当然也有另外一些人事业有成后却后悔和家人呆在一起的时间太少，后悔没有珍惜和家人在一起的时间，后悔没有尽到做父母或子女的责任。要知道，世界上最痛苦的事情莫过于“子欲养而亲不待”。所以，请不要在失去之后才感到后悔，请珍惜你生命中最宝贵的时光——和你的亲人共同分享欢乐和分担痛苦。

因此，平时到家里的时候，请不要只记得享受妈妈做的美食，不要只顾着吹冷气看电视，纯粹将家里当做一个物质享受的场所。另外，也不要把工作或者学习中的烦恼带回家，向家里人发泄自己的沮丧和抑郁，这样只会破坏和家人的感情。要知道，家庭是世界上最神圣的地方，在家里应该有积极的情绪、相互的关心和无私的帮助！

4．关心家人，付诸行动

爱是家庭关系存在的基础，父母子女之爱，兄弟姐妹之爱，都是维系家庭幸福的基础，但是仅心中有爱是不够的，还应当用一定的方式表达出你的爱。爱就像一种热量，它也需要一定的媒体来传递。就像一首歌中唱到的一样：“爱要说，爱要做。”的确，爱要说出来，爱要付诸行动。

关心家人，首先要尊重爱护家人。无论父母的职业、经济状况和持家能力如何，我们都要尊重他们，遇到有关家庭和自身的重要事情，都要和他们商量，征求他们的意见，充分发挥家庭的民主性。最要不得的是因为父母的职业或收入而嫌弃父母。遇到父母心情不好之时，要忍耐，切忌和他们顶撞；与他们发生冲突，一时又难以达成一致意见时，不妨暂且转化话题或让彼此都冷静一阵子，等父母心情好时，大家再心平气和地以婉转的方式商量解决。

关心家人，要关心家人的身体情况。父母年纪大了，一旦有什么身体不适，作为子女的要给予问候和照顾。有条件的要及时陪同父母就诊，并帮助操持家务、照料家庭，免去他们的后顾之忧；如身在远方无法照料的，也要及时嘘寒问暖，了解他们的情况，尽自己最大的努力给他们关怀和帮助。让父母在生病时能感受到你的关心，亲情的温馨，这样也有利于病情的康复。

关心家人，要多点时间和家人相处。我们要充分了解父母的各方面需求，尽量满足他们的需求。由于平时我们忙于学业，能够真正陪伴他们的时间其实也不多，他们的内心其实也蛮寂寞和孤独的。因此，在节假日、寒暑假，闲暇的时候，我们应该多和他们相处。比如，可以和爸爸妈妈一起做家务，过年前一家人一起准备年货，大扫除在温馨、热闹的氛围中增进亲情；还可以和父母一起外出旅游，在陶冶情操、增长见闻的同时也能享受亲情。

关心家人，还可以制造些惊喜以促进感情。父母对于子女付出了很多，却从没有要求我们回报过什么。其实，关心他们并不要做什么伟大的事情，只要肯花些心思他们就很容易满足。比如，每次回家探亲，捎带一些礼物给父母，不要什么很贵重的东西，只要你的心意在里面，他们就会感到很开心；在父母生日或各种节日，请他们吃顿饭，买个生日蛋糕，送上一件生日礼物，这样就能带给他们一个惊喜，让他们感到很安慰。凡此种种，虽是小事，却是促进家人感情的良方。因为形式怎样并不是最重要的，关键在于你的用心。

中国有句俗话：家和万事兴。无论你身在何处，家都是你永远的牵挂和坚强后盾。请好好珍惜你所拥有的，用行动关爱家人、享受亲情！

第四节　大学爱情观

爱情是一个古老而常新的话题，它牵动着无数人的心。德国著名诗人歌德在《少年维特的烦恼》一书中这样写道："青年男子谁个不善钟情？妙龄女子谁个不善怀春？"这是我们人性中的至神至圣。台湾著名女作家三毛在谈到爱情时，更说出这样一句耐人寻味的话："爱情犹如佛家的禅，不可说，不可说，一说便是错。"有人总结出爱情六部曲：信任、认真、包容、中肯、谦让、理智。应该说，爱情是神圣的，但同时也是神秘的，当这神圣而又神秘的爱情遭遇正值青春的当代大学生，关于大学生该不该谈恋爱这个备受社会关注的热门话题也就诞生了。支持者的观点认为：处理得当的爱情可以提升一个人的理想与抱负，更是当代大学生追求个人幸福的方式，大学生恋爱无可厚非。反对者则痛斥当前大学生恋爱的弊病、不良行为、不确定性，认为谈恋爱影响生活和学习，实不可取。

关于大学生是否应该谈恋爱的争论已有太多，我们在这里且不做评价，大学生应该树立怎样的恋爱观，怎样正确处理已经来临的爱情是我们这里谈论的重点。有人说，爱情容易使人盲目，但爱情本身并不等于盲目，要能正确地处理爱情，首当其冲地是理解

什么是爱情。

一、准确认知爱情

1. 关于爱情的定义

电子词典里对爱情的解释为：中文意思是男女间爱恋的感情。英文：personal affection，私人的爱情或说私人的疾病。大约爱情是西方传来的产物，触其本质，处理好了是爱情，处理不好便是疾病！

古希腊哲学家苏格拉底用一个意味深长的神话来解释人类所特有的爱情现象：在远古时代，男女两性合为一体，圆如车轮，有四手、四脚、一头和两面。走起路来，四手四足就向四面张开，像车轮的辐条一样在地面滚动，快如旋风。这种变身的人力大无比，禽兽见了都要躲避。他们在地球上称霸，还想与万神之神宙斯一决高低。宙斯得知后苦思冥想，终于想出一个好主意：将他们一分为二，男女分立，各成一体。分身后才智体力大为削减的男女两性终日想接肢合体，重温旧梦。"每一半都急切地扑向另一半，强烈地希望融合为一体"，这种欲念即谓"爱情"。而今天，我们所说的爱情，不仅仅是"强烈地希望融合为一体"这种本能的冲动，更重要的是指一对男女之间互相倾慕，渴望成为终身伴侣的强烈、持久、专一的感情。

苏格拉底的爱情神话富有趣味，但爱情除了它的书面解释，是不能用文字来具体衡量的。我们认知爱情，就要理解真爱的含义。安恩·拉德斯说得好："爱是火热的友情，沉静的了解，相互信任，共同享受和彼此原谅。爱是不受时间、空间、条件、环境影响的忠实。爱是人们之间取长补短和承认对方的弱点。"这句话点明了真爱的特点，它是一种从内心发出的关心和照顾，平实、坚定，不需甜蜜或华丽的话语点缀；它是相爱的人彼此心灵的相互契合，而非他人眼中的完美匹配；它是包容而非放纵，是关怀而非宠爱，是相互交融而非单相思，是百味而非甜蜜。

正确对待大学时代的爱情，要以真爱为权衡的标准，不把爱情当成游戏，也不必把爱情当成猛兽，懂得正确取舍，懂得保持良好的心态。

2. 大学生对爱情的认知与表现

大学生正值情窦初开、春心骚动的时期，爱情意识日趋强烈，产生爱人或博得人爱的渴求，是生理和心理发展的必然。大学校园是一个特殊的社会环境，共同的集体生活，共同的学习方向，使大学生相互接近，爱情的种子在这合适的土壤里就容易萌动、成长。根据有些学校的调查，大学生中谈过或正在谈恋爱的学生比例达 70%。研究表明，当代大学生的恋爱呈现 3 个特点：一是恋爱的人数增多。认为"可以谈、应该谈"的学生占 55.2%，认为"不应该谈的"仅占 8.4%。在谈恋爱的学生中，女生的比例高于男生，文科生的人数比理工科学生多，男生主动出击的比女生多。二是恋爱的时间前移。在 20 世纪 80 年代大学生一般不谈恋爱，即使有，也只是凤毛麟角。到了 90 年代初期大学生开始在高年级谈恋爱，即使谈，也是很隐蔽、很含蓄地进行。如今有的学生一进学校就忙着找对象，不仅谈，而且很疯狂、很露骨。三是建立恋爱关系的时间缩短。大学生谈恋爱往往一见钟情，追求效率，省略过程。今天还是陌生的同学，明天就有可能

成为难舍难分的恋人，呈现出“不爱江山，更爱美人”的态势。

由于个人人生阅历有限，处理和思考问题能力不够成熟等原因，大部分已经恋爱的和没有恋爱的大学生，对于爱情还不能很好认知与把握，在追求爱情的动机和方式上还不成熟，比较典型的有以下几个方面：

(1) 弥补空虚型。盲目恋爱在大一新生中存在一定比例，这是他们失去既定目标后无所追求和寂寞的明显表现，由问卷结果分析，其主要原因是这部分大学生课余生活枯燥，认为文化生活单调无味；此外家长和老师对其感情问题干预减弱；刚步入大学，还不能很好适应大学生活的也不占少数，爱情就此乘虚而入。

(2) 追求时髦型。有意识地攀比，虚荣心作怪也是大学生选择谈恋爱的理由。部分大学生在恋爱中只看重对方容貌或者家庭背景等外在条件，而未曾考虑双方是否有感情基础或是否志趣相投等内在因素。更有甚者，认为能够时常更换恋爱对象是有本事、有魅力的体现，对这种行为的轻佻和放荡不以为然。这显然是大学生恋爱失败率高和常出问题的重要原因。

(3) 强调浪漫型。大学生在恋爱过程中重视更多的是对方的品格、才华和情感，谈论的大多是人生、社会、学习等话题，丰富的精神生活追求的程度比较大，而很少涉及家庭、经济和所要面对的困难等现实问题，这使得大学生的恋爱富有浓厚的浪漫气息。这使部分大学生所要求的恋爱，过于追求浪漫与完美。再者，大学生恋爱具有较大的冲动性，一旦开始恋爱，往往很快进入热恋状态，很难分辨出过渡期，甚至在较短的时间就达到形影不离，吃在一起，学在一起的程度。这使部分大学生的恋爱往往存在情感强度大且不易控制的特点。

(4) 无限完美型。这种情况常表现在大学生选择恋爱对象问题上。调查统计发现，对于择偶的标准，不论男女大学生，都更注重内在素质，即对方的品格，注重外表也占一定比例；但相对来说，男生(45 %)比女生(33 %)较为在意对方的外表，追求可爱型、贤惠型配偶，而女生则更多地注重对方的学历和经济地位，这大概与女生对婚姻的期望值较高从而对伴侣的要求相对也较高有关。总体来说，大学生将恋爱及婚姻对象完美化、标准化比例较高，表现出较强的虚荣心。

3. 大学生的恋爱误区

大学生恋爱的特点与表现方式反映出他们在选择爱情时存在的误区。

(1) 注意恋爱过程，轻视恋爱结果。现代人流传着一句顺口溜“不求天长地久，只求曾经拥有”。一些大学生把恋爱当做一种感情体验及时行乐，借此寻求刺激，满足精神享受。一些大学生为了充实课余生活，排除寂寞，填补空虚，把恋爱当做一种消遣文化。这种行为实质上是只强调爱的权利，而忽视了爱的责任。

(2) 主观学业第一，客观爱情至上。在对待学业与爱情的关系上，43.6%的大学生认为“学业高于爱情”；6.8%的大学生认为“爱情高于学业”。调查结果说明绝大多数的大学生能够正确地看待学业与爱情的关系，大都没有忘记学业，总想把学业放在首要位置。但是，上述这些只是大学生主观上、思想上的愿望而已。教育实践经验表明，真正在客观上、行为上能够正确处理好学业与爱情关系的大学生虽然也有，但为数不多。更

多的是一旦坠入情网就不能自拔，强烈的感情冲击一切，学习同样受到严重影响。很多大学生在不知不觉中变得"儿女情长，英雄气短"，成就事业的热情一天天冷却，爱情逐渐成为生活的唯一追求。

(3) 恋爱观念开放，传统道德淡化。随着时代发展，当今大学生恋爱观念日益开放，传统道德逐渐淡化。在评价"爱人只能一个，情人可以多个"这句话时，认为"有一定道理"的男生占28.57%，女生占18.37%；认为正确的男生占12.24%，女生占4.54%；在回答婚前性行为的看法时，有34%的学生不反对婚前性行为，其中17%的学生赞成婚前性行为，9%的同学认为无所谓，只要顺其自然。虽然中国传统文化及伦理道德对大学生影响较深，但随着对外开放的范围不断扩大，大学生的恋爱观也逐渐变得开放起来。

(4) 失恋态度宽容，承受能力较弱。大学生中"有情人"虽多，但"成眷属"者少，这就产生了一批失恋大军。北京科技大学学生主张"不成恋人成朋友"的为49%，发奋学习驱散失恋痛苦的为36.5%，"找新的对象抚平创伤"的为10.6%，"报复对方"的为2.4%，"悲观厌世"的为1.6%。感情挫折后出现一个时期的心理阴暗期是正常的，对自己和对方都应采取宽容的态度，尊敬对方的选择。但仍有一部分学生摆脱不了"感情危机"，有的失去信心，放弃对爱情的追求，立下誓言："横眉冷对秋波，俯首甘为光棍"。

二、正确把握爱情

1. 树立正确的价值观与爱情观

爱情是人类的崇高理想和精神追求，体现着真善美，爱情的真情自然流露是人类内心美的体现，爱情的价值不仅在于它能满足恋爱双方情感归属的需要，更表现在恋爱双方互相学习、互相帮助、相互支持以不断完善和提高自身素质，努力追求事业成功。大学生正确处理爱情的关键是要树立正确的价值观、恋爱观。

(1) 爱情诚可贵，事业价更高。爱情对于情窦初开的年轻大学生来说，是生活的"诗歌和太阳"。正如有的学生写道：我的胆子一向不大，只敢在夜里偷偷想她；说错话是否会挨骂，我的心里一个劲儿地害怕；我多希望自己也能画画，把她的倩影画了一打又一打；不仅欣赏她美丽的双眸，更陶醉于她那飘逸的长发；谁知与她谈话结结巴巴，脸上的汗水滴滴答答；我的胆子仍然不大，只好梦里追她。这首诗反映了大学生对待爱情的心态和追求爱情的强烈愿望。但是人生的领域十分广阔，人生的内容非常丰富，理想、事业、学习、工作都是人生的美妙乐章，它们和爱情一起构成了气势宏博的人生交响乐曲。爱情只是人生的部分内容而不是全部。在人生交响乐曲中，事业才是永恒的主旋律。如果把爱情等同于人生只为爱情而活，就会在漫长的人生路途中失去路标，陷入可怜的自私泥潭。

别林斯基说过："如果我们生活的全部目的仅在于我们个人的幸福，而我们个人的幸福又仅仅在于一个爱情，那么，生活就会变成一片遍布荒淫枯冢和破碎心灵的真正阴暗的荒原，变成一座可怕的地狱。"在人生的交响乐曲中，事业永远是生命的最强音。人们一生拼搏求索，奋发成才，为的是事业。只有通过献身事业的具体行动去展示自己的

聪明才智，体现自己的学识能力，人生的价值才能获得社会的公认，人生才有意义。科学家因为事业上的突出贡献而使自己从平凡变为伟大；医生因为救死扶伤使自己由普通变成高尚；军人则因为出生入死才被誉为共和国的钢铁长城。伟大的事业永远是人生的力量源泉和精神支柱。爱情只是隶属于事业之下的一桩"个人问题"，决不能支配人生。爱情也只有融入到事业之中，其价值才会充分显示出来。裴多菲的著名诗句"生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛"，形象地反映了爱情与事业的辩证关系。

大学时期是人生的黄金时期，是成才立业的最佳阶段。大学生在这一时期，具有年龄、精力、体力、创造力等多方面的优势，是积累知识、培养能力、成才立业的最佳阶段。如果过早地陷入情网，特别是受到爱情风波的冲击，就会分散精力，失去宝贵时光。

(2) 不图暂时拥有，但愿天长地久。恢复高考制度以来，国家主管部门对大学生恋爱问题的政策是"不提倡、不反对"的二不政策。虽然不主张大学生在校期间谈情说爱，但大学生一旦涉足爱河，必须遵守恋爱的道德。恋爱道德体现的是大学生持什么样的恋爱观的问题，其主要表现在如何处理个人利益与他人利益、社会利益的关系上。正确的恋爱观要求人们在处理恋爱问题时，不仅对自己负责，而且要对对方、对社会负责，把爱情和责任、义务联系起来，真正做到爱情与道德的统一。作为大学生，要用正确的恋爱观对待爱情生活，遵守恋爱的道德。

2. 正确处理爱情与学业的关系

如何合理处理好爱情与学业的关系，使二者协调发展，是目前我国大学生普遍面临的问题之一。正确处理二者的关系，不仅涉及大学生自身学业的发展，爱情的顺利进行，更有利于大学生正确处理在大学阶段的学习和生活，对其将来走向社会及其人格的发展，人生观、价值观的树立都有极其重要的影响。

大学生往往对二者的协调发展处理不当，或者盲目听从学校师长关于学习第一性的教诲，从而对爱情敬而远之，甚至视而不见，甘愿充当"女人是老虎"中小和尚的角色。其实内心中对爱情懵懂的向往与现实的冲突、矛盾愈发激烈，继而出现"虽然不想不看也不听，却陷入爱里"的情况，而一旦这些从来只顾学习，认为爱情是学习的后腿的大学生"学会相思，就害相思"，其结果必然导致其成绩下降，甚至很多大学生由于情感落差的出现，而又没有经历过爱情的历练和关于调整自己心态的锻炼，很容易导致爱情观扭曲，甚至影响其人格的正常发展。

还有一部分学生，由于过度向往言情小说、神话小说中关于美好爱情、完美爱情、惊天地泣鬼神的催泪爱情，在现实生活中盲目追求书上的种种情节，甚至在学习和生活中陷入对虚幻情节的不断想象中，不管何时何地，都陶醉于完美爱情的鲜花和阳光里，不能正视自我的存在和自身价值的重要性，对自我形象认识不足，对自己的人生目标和学习目标认识不够，主观地认为自己处于二人世界中，大有"爱山压顶，牛犊不惧"之完美英雄本色。然而现实是残酷的，长此以往，必将被外界的压力所击垮，毕竟，完美的事物是不存在的，可能在蓦然回首的一瞬，突然发现自己失去的太多，收获的太少，学业荒废，爱情无果，到最后竹篮打水一场空。

大学生必须正确处理爱情和学业的关系。正确处理爱情和学业的关系，并不是说一定要让这两者平分天下，用一半的时间学习，然后用一半的时间恋爱，这就犯了机械主义的错误。正确处理爱情和学业的关系，首先应该分别制定二者的目标体系。在自己心里对这两个目标体系有一个大概的掌握，大学毕业时，我的爱情要达到一个什么样的目标，学业应该怎么样，我所渴求的爱情到底是一个什么样的性质，恋爱对象应该是一个什么样的类型等等。然后就应该根据目标制订详细的行动计划，比如我应该在什么时候学习，什么时候恋爱，找一个什么样的恋爱对象和我一起将爱情进行到底——这样才能种瓜得瓜，种豆得豆。总之，两者既不能偏向，也不能奢求太多，争取使二者达到一个和谐发展，同时学会与他人沟通，及时调整学习目标和爱情目标，从而达到爱情和学业和谐发展、共同进步的美好境界。

3. 追求健康、积极向上的爱情

什么是健康、积极向上的爱情？我们不作规定，也做不了规定，但健康、积极向上的爱情大体应该具备以下几个方面：

（1）要含蓄典雅，不能卿卿我我。热恋中的情侣接触频繁，情切切，意绵绵，这是很自然的现象。但必须注意情意的表达方式，保持恋爱行为的端庄，显示出含蓄典雅的格调，切不可放纵自己的情感，作出不文明、不雅观的举动。马克思曾经指出："在我看来，真正的爱情是表现在恋人对他偶像采取含蓄、谦恭乃至羞涩的态度，而不是随意流露热情和过早的亲昵。"在恋爱中，过分亲昵的粗野方式，超越阶段的非礼行为，都是缺乏道德情操的表现。只有使理性与爱的情感真正融合一体时，才能奏出优美动听的爱情乐曲。

（2）要专一忠贞，不能朝秦暮楚。一般来说，大学生的爱情是在友谊的基础之上发展起来的，但友谊不等于爱情。友谊可以广泛，爱情则具有鲜明的专一性和排他性，爱情包含的特有的情感和义务只能存在于恋爱者两人之中，不允许有任何第三者介入。男女双方一旦建立了恋爱关系，就要经得起时间、空间的考验，经得起困难、挫折的洗礼。

（3）要自尊自爱，不能超越"雷池"。在恋爱中理智的向导是爱情的灵魂。爱情的力量也只能在人类非性欲的爱情中孕育，恋人之间特有的神秘感和心灵的震颤是十分珍贵的情感源。如果两性关系不加约束地自由放纵，必然造成严重的后果。

三、勇于承受爱情

夏洛蒂·勃朗特说："爱情是真实的，是持久的，是我们所知道的最甜也是最苦的东西。"因为兼具了甜与苦，所以大学生在面对爱情时更要保持良好的心态，做到不骄不躁，坦然应对。

作为大学生，"一分汗水一分才"，要知道，努力完成学业才会取得人生更大进步和成功。大学生活要过得充实而有意义，同时也增强自信心，根本不用担心在人生道路上找不到自己满意的伴侣。"百尺竿头，更进一步"或许更会使你达到"生命诚可贵，爱情价更高；若为自由故，二者皆可抛"的崇高和绝佳境界。

在选择“对象”方面，不应过于片面，关键在于对方是否具有上进心和善良心、是否跟自己志同道合，能否起到相互促进的作用。在追求方面，在一定程度上，应该相信“随缘”和“顺其自然”之说，因为爱情是可以追求但绝不能强求的，只要双方在学习和生活中能相互从对方得到帮助、依托和快乐，所谓的“爱情”就会自然而然水到渠成了。

在交往的过程中，要做到相互尊重、关心、帮助和理解。做人要有自己的原则，千万不要因为自己心中的情人而改变整个自己，应该本着“我为人人”的原则，站在不同的角度去考虑问题，多顾及对方的感受，尽量避免伤害对方的自尊心和不让其感到尴尬。

在交往过程中，不要花太多的财力、时间和精力到对方身上。作为学生，学习是重中之重，因此恋爱应该是为学习服务的而不应是严重影响学习的。

当然，恋爱并非都是一帆风顺和快乐的，所以要有足够的心理准备，不要因为对方对自己冷落而全盘否定自己。面对失恋的打击，如何升华痛苦的情感，是检验一个人道德情操的最好尺度。对于失恋的不幸，作为大学生应该：

1. 不能失去理智，要冷静反思，友好地说一声再见

失恋的痛苦往往来源于不甘心自己的初恋如此短暂，不甘心所有的付出还是没有结果。但失恋有时也是一笔财富，它能使你认清爱情的另一面，重新认识你自己。作为当事人要冷静思考，弄清失恋的原因，正确对待，切不可意志消沉，悲观失望，一蹶不振。要么痛不欲生，万念俱灰，厌世轻生；要么恼羞成怒，反目成仇，狠心报复。

2. 失恋不能失志，要学会自我调节，化痛苦为动力

一旦失恋，就要迅速走出“爱情故事”的阴影，将失恋的教训尘封，以坦荡的胸怀及时从狭隘的情感中摆脱出来。可以向知心朋友倾诉你的不幸从中获得安慰，减轻痛苦；也可以在群体活动中充实精神，寻找乐趣。当然，摆脱的最好办法是进行自我心理调节，把痛苦的情感转移到学习成才的目标上来。

对于大学生来说，四年的生活转瞬即逝，要树立正确的恋爱观，既要认识到恋爱所带来的积极影响，也要认识到恋爱可能带来的负面影响。如果真与爱情在大学时代相逢，那就要用心去呵护，加倍去珍惜，正确处理好恋爱中的各种关系，在拥有美好前途的同时，也拥有一份纯真美好的甜蜜爱情。

第八章 大学四年战略计划

大学四年生涯战略计划可按照时间顺序分为四个阶段，这与大学生本科四年相呼应，当然也可根据学生的实际情况有更广泛的含义。每一阶段都有其特质和需要注意的地方。通过对大学四个阶段的认识和理解，对帮助大学生进行合理的规划会有所启发和借鉴，使其在平时一步一步的努力中，逐步明晰地进行自己的人生规划，顺顺利利地实现自己的职业生涯目标。

第一节 大一，转变角色，平稳过渡

一、适应新的生活环境

1. 大学生活特点

经过高考的洗礼，大学新生们成为高考中的幸运儿，步入了向往已久的大学殿堂。他们沉浸在对大学生活、对美好未来的憧憬之中，同时也感觉到大学与中学有着截然不同的生活、学习方式，需要尽快转变角色，适应大学生活。

大学生活是集体生活，又是独立的生活。进入大学，生活环境会发生很大的变化。同学们来自五湖四海，生活习惯、脾气秉性和个人爱好会有所不同，所以产生一些矛盾是难免的，重要的是要怀着宽容理解的心去妥善处理好这些矛盾。生活上，必须学会独立生活，要树立正确的生活观念。大学生活是丰富多彩的，应该做到有效的学习、有序的生活、有益的娱乐、有心的交往、有度的消费。学习上，要学会安排自己的时间。大学中很多时间是留给自己掌握的，要把预习、做作业、锻炼身体、娱乐及休息时间安排好，要管得住自己。因此，对于大学新生来说，要走好六步：

（1）调整心态，从零开始。也许你是高中的佼佼者，是同学的榜样，家长的骄傲。但到大学后或许会失去了这种众星捧月的感觉，心里空荡荡的，这时千万别消沉。高中所学的只是基础，而大学才会将你逐步培养成某方面的专业人才。刚入大学大家机会均等，站在同一起跑线上，至于最后的结果如何，全看自己的努力。

（2）做自己的财务管理。上大学了你得学会自己当家；攥着父母的血汗钱，算计每月的吃、穿、用，既要考虑物质产品，又要考虑精神食粮。否则出现财政赤字，可是远水解不了近渴，干着急。

（3）“大学家里”突然多了几个操着各地口音的兄弟（姐妹），要在同一个屋檐下相

处四年。相逢是缘，大家都有优点，可以共同分享；也都有缺点，更该彼此包容。

（4）校园里纳新启事到处贴，传单满天飞，千万要沉住气，先忍一忍再说。找到自己感兴趣的社团，先看看它的性质、以前组织的活动，再找师哥师姐聊聊，看该社团的口碑如何，最后要看它的会费是否合理。如果上述方面你都能满意，那就去报名吧！

（5）大学的学习几乎是堂堂换老师，节节换教室，上课同争议，下课各分散。自学是大学学习的主要特征，不仅上课所学的要靠你的自觉性去消化吸收，即便你整个的知识体系也要靠自己去补充完善。所以除了专业学习外，应适当涉猎课外知识，使自己丰富起来。

（6）如果你对现在的专业不满意怎么办？没关系，在大学你还有机会再次选择。假如你对学了一年的专业仍不感兴趣，可以申请转专业。只要通过了指定的考试就可如愿以偿了，假如你对已学专业仍恋恋不舍，也可选择辅修或双修，只要修够指定的学分，照样拿证。

2. 生活角色要转变

大学新生要适应大学的生活环境，应该做到五个转变：

（1）社会角色的转变。大学生与中学生担任的校内角色不同，在中学时，不少人是在校内或班内担任一定职务、受人尊敬的学习尖子，而在人才荟萃的大学校园里，他们中的大多数可能成为不担任任何职务的普通学生。大学新生须适应这种由出人头地到默默无闻，由高材生到一般学生的转变。此外，大学生与中学生所担当的社会角色也不同，中学生的心理和思想正在发展中，职业方向和社会角色不够确定；而大学生的职业方向基本确定，社会地位有了较大提高，社会对大学生的期望和要求标准要比中学生高得多。因此，大学新生要实现从中学生到大学生这种社会角色的变化，处处用大学生的标准严格要求自己，既学做人又学做事。

（2）奋斗目标的转变。大学是人生成才、成就事业的一个新起点。古人云："有志者事竟成"，"而学必先立志"。大学生应从高考胜利的满足和陶醉中清醒过来，根据学校教学的客观现实和自己的实际，制定出个人在学业、思想道德、心理发育等素质培养方面的奋斗目标和行动方略，以增强进取的内动力，为再创大学阶段的人生辉煌打下良好的基础。

（3）思维方式的转变。与中学相比，大学的生活节奏快，活动空间大，结交的人多，面对这些环境条件的变化，大学新生的思维方式要做到由"非成人化"向"成人化"转变。在思考处理所遇到的问题时，要力求做到辩证全面而不要唯心片面，要远见务实而不要目光短浅，对人生重大问题的选择要深思熟虑，三思而后行，而不要盲目冲动或感情用事，要加强道德和法制观念，做事要考虑后果。

（4）生活方式的转变。在中学时，有些生活琐事依靠父母亲友的帮助，进入大学后，衣食住行等个人生活都由自己处理安排，自主、自立、自律是大学生活的主旋律。大学生应适应这些生活方式的变化，自主而合理地处理好个人的学习和生活问题，注意培养独立生活的能力，要自觉遵守学校的规章制度和作息时间，养成良好的生活习惯；要积极参加学校、班级组织的文体和第二课堂活动。

(5) 交往方式的转变。大学生与中学生的来源不同。中学生大多在家乡就读，同学间充满乡音乡情；而大学生来自全国各地，其语言、个性、生活习惯有较大差异。这就要求交往方式要有所转变。首先，要做到相互了解，相互适应，要提倡主动交往；其次，同学间要相互尊重，相互关心，为人要诚恳热情，待人宽律己严，大事讲原则，小事讲风格；三是与同学交往要坚持与人为善，要搞“五湖四海”、全方位交往，而不要有老乡观念，搞宗派、拉帮结伙等庸俗作风，注意人际关系的和谐性。交往中注意要给人以良好的印象。比如衣着整洁大方，言谈举止要文明礼貌，待人诚恳，不卑不亢，讲信用、守时间等。还要消除交往中的羞怯情绪，培养交谈中“说”与“听”的技能。注意提高个人修养水平，养成良好的行为习惯。培养全方位的交际能力和处事艺术。

对于独立学院大一新生来说，要注意做到四要四不要。四要即：(1) 要学。学生以学为主，这是千古不变的真理。既然学习，就必须付出一番努力。一般说来，理工科学生下的工夫要比文史专业学生更大。(2) 要玩。大学生以玩为辅，而且要有目的地玩，玩出“价值”来。你可以参加感兴趣的“学生社团”。老牌的“学生社团”有：英语俱乐部、电影沙龙、文学社等；时下流行的则有：网络小组、网球队、模特队等。至于加入哪个社团，如果能有高年级的师兄、师姐等“高人”指点迷津最好。(3) 要观察。这里所说的观察不仅是对科学现象敏锐、独到的观察力，还要对身边所有的人和事都要有观察力。尤其是在与人交往的过程中，如果善于观察，不仅能交到真正的朋友，更能学到许多宝贵的经验。(4) 要勤思考。观察之后，便要学会思考。刚进大学，所有的事看起来都是如此新鲜。就拿“学生社团”来说，并不都好，选择时必须多多思考，不应一时兴起而草率决定。

四不要就是：(1) 不要妄自尊大。刚进大学，心情自然不错，但不能因此“轻狂”。大学是各门各派知识精英的汇集之地，你的老师可能是学界名流；你的学长可能已小有成就；相对而言，你目前“什么都不是”。(2) 不要锋芒毕露。可能有的同学对这条有些不理解，不是说要“体现个人价值”吗？既然要“体现”，却又不能“毕露”，哪怎么做？大学新生毕竟多数人涉世不深，涉猎不广，年轻气盛又容易偏激，最好先多看多听，说话做事三思而后行，才能逐渐趋向成熟。(3) 不要钩心斗角。所谓“家和万事兴”，很多大学生都是住宿的，学校即是“家”，要团结同学和宿友。(4) 不要为情所困。大学里对“爱情”的态度，基本上是“不提倡”也“不竭力禁止”，因为这毕竟是个人的私事。假如某天发现自己已“为情所困”，那还是趁早罢手吧——毕竟四年大学还有很多事情在等着你去做。

3. 全新的学习

大学教育的根本是基础知识的灌输和人文精神的培养，大学的学习已完全不同于中学。迈入大学校园，面临的是一个全新的学习和生活环境。学习任务十分艰苦。首先，大学里所学知识是由基础课、专业基础课和专业课组成的，循序渐进，一环扣一环，前面任何一处没有学好都将会影响到后面课程的进行。另外，学生在校期间还要在外语上通过四、六级考试和计算机水平测试，学习的任务并不轻松。其次，高等教育和中小学教育有着显著的区别。主要表现在：学习任务不同、学习内容不同、学习方式和学

习方法不同。

学习任务不同。主要在于中小学的学习任务是学习各种科学文化的基础知识，为进一步的升学或就业做准备。大学则是以培养各类高级专门人才为目标，既要学习专业知识，又要掌握专门的技能，这与整个社会需要紧密地结合在一起，使其具有很强的实践性和针对性。

学习内容不同。大学的学习是一种专业性很强的学习过程，但这些课程都紧紧围绕一个中心，就是为培养专门人才服务。此外，大学还根据培养专门人才的要求，开设大量的选修课、专题讲座和实验、实习及社会调查等许多反映现代科学技术发展的新知识和新内容的课程。

学习方式和学习方法不同。大学学习充分体现出学生学习的主动性、积极性和自觉性，并不断探索和总结适合自己的有效的学习方法。

二、养成新的学习习惯

大学是一个学者的圣地，是一个知识的天堂，更是一个包罗着社会上各式各样文化的小社会，而作为一名大学生如何才能真正地使自己成为一名学者，如何才能更好地利用这个知识的殿堂，如何更好地踏入这个多彩而复杂的社会，这都是我们大学生必须思考的问题。

在大学期间，大学生要从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从表达中锻炼口才，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中获取快乐，从追求中获得力量。离开大学时，只要做到了这些，你最大的收获将是"对什么都可以拥有自信和渴望"。你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的中国未来的主人翁。

大学期间，有许多学生放任自己、虚度光阴，还有许多学生始终也找不到正确的学习方向。当他们被第一次补考通知唤醒时，当他们收到第一封来自招聘企业的婉拒信时，这些学生才惊讶地发现，自己的前途是那么渺茫，一切努力似乎都为时已晚…… 大学是人生的关键阶段。这是因为，进入大学是你一生中第一次放下高考的重担，开始追逐自己的理想、兴趣；这是你第一次离开家庭生活，独立参与团体和社会生活；这是你第一次可以有机会在学习理论的同时亲身实践；这是你第一次脱离被动，有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。大学是人生的关键阶段。这是因为，这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育和建立知识基础。这很可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段，也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、可以不断修正自我的成长历程。这很可能是你最后一次能在相对宽容的，可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

大学是人生的关键阶段。在这个阶段里，所有大学生都应当认真把握每一个"第一次"，让它们成为未来人生道路的基石；在这个阶段里，所有大学生也要珍惜每一个"最后一次"，不要让自己在不远的将来追悔莫及；在这个阶段里，为了在学习中享受到最大的快乐，为了在毕业时找到自己最喜爱的工作，每一个进入大学校园的人都应当掌握七

项:包括自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处世。

只要做好了这七点,大一新生的最大收获就绝不会是“对什么都没有的忍耐和适应”,而应当是“对什么都可以有的自信和渴望”。

1. 明理自修之道

教育家 B. F. Skinner 曾说:“如果我们将学过的东西忘得一干二净时,最后剩下来的东西就是教育的本质了。”所谓“剩下来的东西”,其实就是自学的能力,也就是举一反三或无师自通的能力。在大学期间,学习专业知识固然重要,但更重要的还是要学习思考的方法,培养举一反三的能力,只有这样,大学毕业生才能适应瞬息万变的未来世界。

自学能力必须在大学期间开始培养。许多同学总是抱怨老师教得不好,懂得不多,学校的课程安排也不合理。大学生不应该只会跟在老师的身后亦步亦趋,而应当主动走在老师的前面。最好的学习方法是在老师讲课之前就把课本中的相关问题琢磨清楚,然后在课堂上对照老师的讲解弥补自己在理解和认识上的不足之处。

中学生在学习知识时更多的是追求“记住”知识,而大学生就应当要求自己“理解”知识并善于提出问题。对每一个知识点,都应当多问几个“为什么”。事实上,很多问题都有不同的思路或观察角度。在学习知识或解决问题时,不要总是死守一种思维模式,不要让自己成为课本或经验的奴隶。只有这样,学生潜在的思考能力、创造能力和学习能力才能被真正激发出来。

《礼记·学记》上讲:“独学而无友,则孤陋而寡闻。”也就是说,大学生应当充分利用学校里的人才资源,从各种渠道吸收知识和方法。除了资深的教授以外,大学中的青年教师、博士生、硕士生乃至自己的同班同学都是最好的知识来源和学习伙伴。每个人对问题的理解和认识都不尽相同,只有互帮互学,大家才能共同进步。

应该充分利用图书馆和互联网,培养独立学习和研究的本领。首先,大学生一定要学会查找书籍和文献,以便接触更广泛的知识和研究成果。读书时,应尽量多读一些英文原版教材。其次,在书本之外,互联网也是一个巨大的资源库,大学生们可以借助搜索引擎在网上查找各类信息。自学时,不要因为达到了学校的要求就沾沾自喜。21 世纪人才已经变成了一个国际化的概念。当你对自己的成绩感到满意时,建议你开始自学一些国际一流大学的课程。例如,尝试学习美国麻省理工学院(MIT)放在网上的开放式课程,当你可以自如地掌握这些课程时,你就可以更加自信地面对国际化的挑战了。

2. 注重基础知识

在大学期间,一定要学好基础知识(数学、英语、计算机和互联网的使用,以及本专业要求的基础课程)。应用领域里很多看似高深的技术在几年后就会被新的技术或工具所取代,只有对基础知识的学习才可以受用终身。如果没有打下好的基础,大学生们也很难真正理解高深的应用技术。在中国的许多大学里,教授对基础课程也比对最新技术有更丰富的教学经验。

数学是理工科学生必备的基础。很多学生在高中时认为数学是最难学的,到了大学里,一旦发现本专业对数学的要求不高,就会彻底放松对数学知识的学习,而且他们

看不出数学知识有什么现实的应用或就业前景。但大家不要忘记，绝大多数理工科专业的知识体系都建立在数学的基石之上。同时，数学也是人类几千年积累的智慧结晶，学习数学知识可以培养和训练人的思维能力。学习数学也不能仅仅局限于选修相关课程，而是要从学习数学的过程中掌握认知和思考的方法。

学习英语的根本目的是为了掌握一种重要的学习和沟通工具。在未来的几十年里，世界上最全面的新闻内容、最先进的思想和最高深的技术的介绍，以及大多数知识分子间的相互交流都将用英语进行。

我们该如何学好英语呢？最重要的学习方法就是尽量与实践结合起来，不能只"学"不"用"，更不能只靠背诵的方式学习英语。读书时，大家尽量阅读原版的专业教材，并适当地阅读一些自己感兴趣的专业论文。提高英语听说能力的最好方法是直接与那些以英语为母语的外国人对话。此外，大家不要把学英语当做一件苦差事，完全可以用有趣的方法学习英语。例如，可以多看一些演讲、小说、戏剧甚至漫画。初学者可以找英文原版的教学节目和录像来学习，有一定基础的则应该看英语电视或电影。听英语广播也是很好的练习英语听力的方法。在互联网上也有许多互动式的英语学习网站，大家可以在网站上用游戏、自我测试、双语阅读等方式提升英语水平。

信息时代已经到来，大学生在信息科学与信息技术方面的素养也已成为他们进入社会的必备基础之一。虽然不是每个大学生都需要懂得计算机原理和编程知识，但所有大学生都应能熟练地使用计算机、互联网、办公软件和搜索引擎，都应能熟练地在网上浏览信息和查找专业知识。

每个特定的专业也有它自己的基础课程。以计算机专业为例，许多大学生只热衷于学习最新的语言、技术、平台、标准和工具，因为很多公司在招聘时都会要求这些方面的基础或经验。这些新技术虽然应该学习，但计算机基础课程的学习更为重要，因为语言和平台的发展日新月异，但只要学好基础课程（如数据结构、编译原理、计算机原理、数据库原理等）就可以以不变应万变。虽然鼓励大家追寻自己的兴趣，但仍需强调，生活中有些事情即便不感兴趣也是必须要做的。打好基础，学好数学、英语和计算机就是这一类必须做的事情。

3. 能够实践贯通

有一句关于实践的谚语是这样说的："我听到的会忘掉，我看到的能记住，我做过的才真正明白。"在大学里，同学们应该懂得每一个学科的知识、理论、方法与具体的实践、应用如何结合起来，尤其是理工科的学生更是如此。

无论学习何种专业、何种课程，如果能在学习中努力实践，做到融会贯通，就可以更深入地理解知识体系，可以牢牢地记住学过的知识。因此，建议同学们多选些与实践相关的专业课。实践时，最好是几个同学合作，这样，既可以经过实践理解专业知识，也可以学会如何与人合作，培养团队精神。如果有机会在老师手下做些实际的项目，或者走出校门打工，只要不影响课业，这些做法都是值得鼓励的。外出打工或做项目时，不要只看重薪酬待遇，有时候，即便待遇不满意，但有许多培训和实践的机会，也值得一试。

4. 注意培养兴趣

孔子说："知之者不如好之者，好之者不如乐之者。"如果你对某个领域充满激情，你就有可能在该领域中发挥自己所有的潜力，甚至为它而废寝忘食。这时候，你已经是为了"享受"而学习了。

如何才能找到自己的兴趣呢？首先要客观地评估和寻找自己的兴趣所在。不要把社会、家人或朋友认可和看重的事当做自己的爱好；不要以为有趣的事就是自己的兴趣所在，而是要亲身体验它并用自己的头脑作出判断；不要以为有兴趣的事情就可以成为自己的职业，不过，你可以尽量寻找天赋和兴趣的最佳结合点。

最好的寻找兴趣点的方法是开拓自己的视野，接触众多的领域。而大学正是这样一个可以让你接触并尝试众多领域的独一无二的场所。因此，大学生应当更好地把握在校时间，充分利用学校的资源，通过使用图书馆资源、旁听课程、搜索网络、听讲座、打工、参加社团活动、与朋友交流、使用电子邮件和电子论坛等不同方式接触更多的领域、更多的工作类型和更多的专家学者。如果你发现了自己真正的兴趣爱好，这时就可以去尝试转专业，尝试课外学习、选修或旁听相关课程；你也可以去找一些打工或假期实习的机会，进一步理解相关行业的工作性质；或者，努力去考自己感兴趣专业的研究生，重新进行一次专业选择。

除了"选你所爱"，大家也不妨试试"爱你所选"。在大学中，转专业可能并不容易，所以，大家首先应尽力试着把本专业读好，并在学习过程中逐渐培养自己对专业的兴趣。此外，一个专业里可能有很多不同的领域，也许你对专业里的某一个领域会有兴趣。现在，有很多专业发展了交叉学科，两个专业的结合往往是新的增长点。另一方面，就算你毕业后要从事其他行业，你依然可以把自己的专业读好，这同样能成为你在新行业中的优势。

5. 学会积极主动

积极主动的第一步是有积极的态度。

积极主动的第二步是对自己的一切负责，勇敢面对人生。不要把不确定的或困难的事情一味搁置起来。但是，我们必须认识到，不去解决也是一种解决，不作决定也是一个决定，这样的解决和决定将使你面前的机会丧失殆尽。对于这种消极、胆怯的作风，你终有一天会付出代价的。

积极主动的第三步是要做好充分的准备：事事用心，事事尽力，不要等机遇上门；要创造机遇，把握机遇。做好充分的准备，当机遇来临时，你才能抓住它。

积极主动的第四步是"以终为始"，积极地规划大学四年。任何规划都将成为你某个阶段的终点，也将成为你下一个阶段的起点，而你的志向和兴趣将为你提供方向和动力。只要认真制定、管理、评估和调整自己的人生规划，你就会离你自己的目标越来越近。

6. 学会掌控时间

大学四年是最容易迷失方向的时期。大学生必须有自控的能力，让自己交些好朋友，学些好习惯，不要沉迷于对自己无益的习惯（如网络游戏等）里。

一位同学说："大学和高中相比……不同的只是大学里上网的时间和睡觉的时间多

了很多，压力也小了很多。”这位同学并不明白，“时间多了很多”正是大学与高中之间巨大的差别。时间多了，就需要自己安排时间、计划时间、管理时间。

安排时间并不意味着非要作出一个时间表来。《高效能人士的七个习惯》一书提出，“重要事”和“紧急事”的差别是人们浪费时间的最大理由之一。因为人的惯性是先做最紧急的事，但这么做会导致一些重要的事被荒废掉。因此，每天管理时间的一种好方法是，早上确定今天要做的紧急事和重要事，睡前回顾一下，这一天有没有做到两者的平衡。

想把每件事都做到最好是不切实际的。建议大家把“必须做的事”和“尽量做的事”分开。建议大家用良好的态度和宽广的胸怀接受那些你暂时不能改变的事情，多关注那些你能够改变的事情。

7. 学习为人处世

未来，人们在社会里、在工作中与人相处的能力会变得越来越重要，甚至超过了工作本身。所以，大学生要好好把握机会，培养自己的交流意识和团队精神。培养提高人际交往能力。

（1）以诚待人，以责人之心责己、以恕己之心恕人。对别人要抱着诚挚、宽容的胸襟，对自己要怀着自我批评、有过必改的态度。与人交往时，你怎样对待别人，别人也会怎样对待你。这就好比照镜子一样，你自己的表情和态度，可以从他人对你流露出的表情和态度中一览无遗。最真挚的友情和最难解的仇恨都是由这种“反射”原理逐步造成的。

（2）培养真正的友情。如果能做到第一点，很多大学时的朋友就会成为你一辈子的知己。在一起求学和寻求自身发展的道路上，这样的友谊弥足珍贵。交朋友时，不要只去找与你性情相近或只会附和你的人。好朋友有很多种：乐观的朋友、智慧的朋友、脚踏实地的朋友、幽默风趣的朋友、激励你上进的朋友、提升你能力的朋友、帮你了解自己的朋友、对你说实话的朋友等等。

（3）学习团队精神和沟通能力。社团是微观的社会，参与社团是步入社会前最好的磨炼。在社团中，可以培养团队合作的能力和领导才能，也可以发挥你的专业特长。但更重要的是，你要做一个诚心诚意的服务者和志愿者，或在担任学生工作时主动扮演同学和老师之间沟通桥梁的角色，并以此锻炼自己的沟通能力。把握在大学时学习人际交往的机会，因为大学社团里的人际交往是一种不用“付学费”的学习，犯了错误也可以从头再来。

（4）从周围的人身上学习。在班级里、社团中，多观察周围的同学，特别是那些你觉得交往能力和沟通能力特别强的同学，看他们是如何与人相处的。

（5）提高自身修养和人格魅力。如果觉得没有特长、没有爱好可能会成为自己提高人际交往能力的一个障碍，那么，你可以有意识地去选择和培养一些兴趣爱好。共同的兴趣和爱好也是你与朋友建立深厚感情的途径之一。如果真的没有什么兴趣爱好，那么，多读些好书丰富自己的知识也可以改进自己的人际交往能力，因为没有什么比智慧和渊博更能体现一个人的人格魅力了。

三、建立新的人际关系

1. 把握成功的交往原则

人际交往是人类社会活动中不可缺少的组成部分，人的许多需要都是在人际交往中得到满足的。如果人际关系不顺利，就意味着心理需要被剥夺，或满足需要的愿望受挫折，因而会产生孤立无援或被社会抛弃的感觉；反之则会因有良好的人际关系而得到心理上的满足。因此，要想成功地建立良好的人际关系，就要在社会生活中了解、遵循和掌握以下所述的人际交往的一般原则。

（1）平等原则。平等是建立人际关系的前提。人际交往作为人们之间的心理沟通，是主动的、相互的、有来有往的。人都有友爱和受人尊敬的需要，都希望得到别人的平等对待，就是平等的需要。

（2）相容原则。相容是指人际交往中的心理相容，即指人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包涵、宽容及忍让。要做到心理相容，应注意增加交往频率；寻找共同点；谦虚和宽容。为人处世要心胸开阔，宽以待人。要体谅他人，遇事多为别人着想，即使别人犯了错误，或冒犯了自己，也不要斤斤计较，伤害相互之间的感情。只要对事业、团结有利，作出一些让步是值得的。

（3）互利原则。建立良好的人际关系离不开互助互利。人际关系以能否满足交往双方的需要为基础。如果交往双方的心理需要都能获得满足，其关系才会继续发展。因此，交往双方要本着互助互利原则。互助，就是当一方需要帮助时，另一方要力所能及地给对方提供帮助。这种帮助可以是物质方面的，也可以是精神方面的；可以是脑力的，也可以是体力的。坚持互助互利原则，就要破除极端个人主义，与人为善，乐于帮助别人。同时，又要善于求助别人。别人帮助你克服了困难，他也会感到愉快，这也可以进一步沟通双方的情感交流。

（4）信用原则。信用即指一个人诚实、不欺骗、遵守诺言，从而取得他人的信任。人离不开交往，交往离不开信用。要做到说话算数，不轻许诺言。与人交往时要热情友好，以诚相待，不卑不亢，端庄而不过于矜持，谦逊而不矫饰作伪，要充分显示自己的自信心。一个有自信心的人，才可能取得别人的信赖。处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人就容易激发别人的交往动机，博取别人的信任，产生使人乐于与你交往的魅力。

2. 努力增强自己的人际魅力

人际魅力，是指在人际交往过程中形成的，个体对他人给予的积极和正面评价的倾向。每个人都有自己喜欢的人，并愿意与之交往；每个人也都有自己讨厌的人，不愿意和这些人交往。这种现象反映的实际上就是人际吸引。那么，大学生如何增强人际吸引力，做一个受欢迎的人呢？

（1）培养良好的个性特征。良好的个性特征对建立良好的人际关系有吸引作用，不良个性特征对建立良好的人际关系有阻碍作用。生活中，大学生都愿意与性格良好的人交往，没有人愿意与自私、虚伪、狡猾、性情粗暴、心胸狭隘的人打交道。因此，要不

断形成良好的个性特征，注意克服性格上的弱点。

（2）提高个人的外在素质。追求美、欣赏美、塑造美是人的天性。美的外貌、风度能使人感到轻松愉快，并且在心理上构成一种精神的酬赏。所以，大学生应恰当地修饰自己的容貌，扬长避短，注意在不同场合下选择样式和色彩符合自己的服装，形成自己独特的气质和风度。同时，大学生应注意追求外在美和内在美的协调一致，即外秀内慧，因随着时间的推移和交往的加深，外在美的作用会逐渐减弱，对他人的吸引会逐渐由外及内，从相貌、仪表转为道德、才能。

（3）谈谈自己的失败。聊天最容易在短暂的时间里产生亲密关系。尤其是谈论自己的失败经验效果更大。注意，不要一味地谈自己成功的经验，这会招来他人反感，表现出你是一个自高自大又爱吹嘘的人。以笑声支援对方，做个忠实的听众，适时地反应情绪，可以使对方没有陌生感、紧张感，双方同时笑起来，无形之中产生了亲密友人、同伴的气氛。

（4）找出与对方的共同点。任何人都有这样一种心理特性，例如，同一故乡或同一母校的人，往往不知不觉地因同伴意识、同族意识而亲密地联结在一起，同乡会、校友会应运而生，这有利于良好人际关系的形成。表现出自己关心对方，这必然会赢得对方的好感。尤其是兴趣、嗜好、梦想等，对对方来说，是最重要、最有趣的事情，一旦提出来做话题，对方一定觉得愉快。

（5）先征求对方的意见。先斩后奏往往会造成人的反感和不愉快，即使别人不表现出来，也会留下阴影，影响你的人际关系。有些事情，先征求对方的意见，本来别人是不乐意的，但由于你诚恳地征求别人意见，最后别人就同意了，因为人人都希望得到别人的尊重，不愿被别人忽视和遗忘。

（6）主动与人打招呼。有些人并不是清高，而是没有主动与人打招呼的习惯，结果很多必要的、重要的关系就自动放弃了和没有抓住。主动与人打招呼，你只费点口舌，但收益并不只是这点口舌，它会使别人改变对你的看法和印象，认为你是一个随和的人，和谐的人，开朗的人，心胸宽广的人。这有利于你良好人际关系的形成。

（7）引导对方谈得意之事。人都希望被人肯定，也希望大家认为自己有本事、有能力。引导对方谈得意之事，在对方畅所欲言时，也就在对方人心中留下你是一个善解人意、谦虚、诚恳的好印象，大家都希望与这种个性品质的人打交道，这非常有利于人际关系。

（8）善意的建议。交往，不要什么意见都提，什么话都讲，要尊重人、理解人，有建议要表示出你的善意，不要使人感觉到你充满敌意。善意的建议，会使人感到你是真心实意在帮助，这样会融洽彼此关系。指出对方身上的微小变化（积极的），如一个你熟悉的女同学穿了一件漂亮的衣服来上课时，表示你的关心和注目，这亦会引起对方的好感，缩短彼此之间的距离，且随着谈话的深入，很有可能你们会成为谈得来的好朋友。记住对方"特别的日子"，如生日等，人都希望被人重视和关怀，记住对方特别的日子，会使对方产生感激之情，知道你是一人细心的人，为人热情的人，也愿主动与你交往。

3. 掌握人际交往的技巧

同在一所学院，或者就在一个班级，搞好同学间的关系是非常重要的。关系融洽，心情就舒畅，这不但利于做好工作，也有利于自己的身心健康。倘若关系不和，甚至有点紧张，那就没滋没味了。导致同学关系不够融洽的原因，除了重大问题上的矛盾和直接的利害冲突外，平时不注意自己的言行细节也是一个原因。那么，哪些言行会影响同学间的关系呢？

（1）聚餐的“魅力”。同学带点水果、瓜子、糖之类的零食到寝室，休息时分吃，你就不要推，不要以为难为情而一概拒绝。有时，同学中有人获了奖或评上了奖学金什么，大家高兴，要他买点东西请客，这也是很正常的，对此，你可以积极参与。你不要冷冷坐在旁边一声不吭，更不要人家给你，你却一口回绝，表现出一副不屑为伍或不稀罕的神态。人家热情分送，你却每次冷拒，时间一长，人家有理由说你清高和傲慢，觉得你难以相处。

（2）敞开的“心扉”。说说可以说的私事，有些私事不能说，但有些私事说说也没有什么坏处。比如你的男朋友或女朋友的工作单位、学历、年龄及性格脾气等。在上课之余，都可以顺便聊聊，它可以增进了解，加深感情。倘若这些内容都保密，从来不肯与别人说，这怎么能算同学呢？无话不说，通常表明感情之深；有话不说，自然表明人际距离的疏远。你主动跟别人说些私事，别人也会向你说，有时还可以互相帮帮忙。你什么也不说，什么也不让人知道，人家怎么信任你？信任是建立在相互了解的基础之上的。

（3）语言的“巨人”。喜欢嘴巴上占便宜，在同学相处中，有些人总想在嘴巴上占便宜。有些人喜欢说别人的笑话，讨人家的便宜，虽是玩笑，也绝不肯以自己吃亏而告终；有些人喜欢争辩，有理要争理，没理也要争三分；有些人不论国家大事，还是日常生活小事，一见对方有破绽，就死死抓住不放，非要让对方败下阵来不可；有些人对本来就争不清的问题，也想要争个水落石出；有些人常常主动出击，人家不说他，他总是先说人家。

（4）明知而推说不知。同学出去了，或者临时出去一会儿，这时正好有人来找他，或者正好来电话找他，如果同学走时没告诉你，但你知道，你不妨告诉他们；如果你确实不知，那不妨问问别人，然后再告诉对方，以显示自己的热情。明明知道，而你却直通通地说不知道，一旦被人知晓，那彼此的关系就势必会受到影响。外人找同学，不管情况怎样，你都要真诚和热情，这样，即使没有起实际作用，外人也会觉得你们的同学关系很好。

（5）有事不“求人”。有事不肯向别人求助，轻易不求人，这是对的。因为求人总会给别人带来麻烦。但任何事物都是辩证的，有时求助别人反而能表明你对别人的信赖，能融洽关系，加深感情。比如你身体不好，你同学的母亲是医生，你不认识，但你可以通过同学的介绍去找，以便诊得快点，诊得细点。倘若你偏不肯求助，同学知道了，反而会觉得你不信任人家。你不愿求人家，人家也就不好意思求你；你怕人家麻烦，人家就以为你也很怕麻烦。良好的人际关系是以互相帮助为前提的。因此，求助他人，在一般情况下是可以的。当然，要讲究分寸，尽量不要使人家为难。

（6）好事情“自享”。有好事儿不通报，院里发物品、教科书、领奖学金等，你先知道了，或者已经领了，一声不响地坐在那里，像没事似的，从不向大家通报一下，有些东西

可以代领的，也从不帮人领一下。这样几次下来，别人自然会有想法，觉得你太不合群，缺乏共同意识和协作精神。以后他们有事先知道了，或有东西先领了，也就有可能不告诉你。如此下去，彼此的关系就不会和谐了。

(7) 与一人"交往"。同寝室有好几个人，你对每一个人要尽量保持平衡，尽量始终处于不即不离的状态，也就是说，不要对其中某一个特别亲近或特别疏远。在平时，不要老是和同一个人说悄悄话，进进出出也不要总是和一个人。否则，你们两个也许亲近了，但疏远的可能更多。有些人还以为你们在搞小团体。如果你经常在和同一个人"咬耳朵"，别人进来又不说了，那么别人不免会产生你们在说人家坏话的想法。

(8) 进出不"告知"。你有事要外出一会儿，或者请假没上课，虽然批准请假的是辅导员，但你最好要和同寝室里的同学说一声。即使你临时出去半个小时，也要与同学打个招呼。这样，倘若老师或熟人来找，也可以让同学有个交代。如果你什么也不愿说，进进出出神秘兮兮的，有时正好有要紧的事，人家就没法说了，有时也会懒得说，受到影响的恐怕还是自己。互相告知，既是共同工作学习的需要，也是联络感情的需要，它表明双方互有的尊重与信任。

大学生应适应市场经济环境的变化，富有创新能力、创新意识和合作精神。所以大学生学会建立良好的人际关系，既有利于大学生自身心理健康的发展，也有利于大学生整体素质的提高。

四、规划新的人生目标

高尔基曾说过："不知道明天要干什么事的人是不幸的人。"我国古语也讲，凡事"预则立，不预则废"。有些大学生进入大学后表现为：大一浑浑噩噩，认为经过高考该歇歇了；大二看别人谈恋爱很潇洒很风光，也想触电一回；大三受考研热潮的影响，临时抱佛脚想"撞大运"试试；大四急于找工作，联系几家单位，不是自己不满意对方，就是对方不满意自己，看到有的同学已经定下了不错的工作单位，心里很着急。但也有些大学生入校后目标明确，有的立志考研，有的想完善自我、充实自我，四年下来收获颇丰。因此，大学四年能否成就自己的关键就在于是否能够做好自己的生涯规划。

1. 明确生涯规划的内涵，了解生涯规划的意义

生涯规划是大学生普遍面临而又非常薄弱的环节。不少大学生由于对这一概念认识不清，因而没有做好适合自己的生涯规划，或不重视生涯规划，什么事都临时抱佛脚，随大流，表现出严重的"从众"倾向。这不但直接影响大学生的成长与发展，也影响着大学生的心理健康。

通俗地讲，生涯规划就是对人生作出计划。生涯规划又称生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的个性倾向，确定最佳的人生奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。生涯设计的目的决不是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，实现个人目标，而是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设

计出合理可行的人生发展蓝图。提到生涯规划，很多人想到职业生涯规划的概念。确实，国外的理论界与我国人力资源领域很多人使用职业生涯规划的概念，实际上职业生涯规划是生涯规划的一部分或者说是一大部分或主要部分，但并不是生涯规划的全部内容。职业生涯虽伴随人生的漫长时期，但在入职以前也是人生发展的重要时期。大学时期就是入职前的重要准备时期，这也需要对自己的人生发展作出规划。提到生涯规划还会使人想到“自我设计”的概念。自我设计于20世纪80年代在大学生中非常流行，但在那个时代，自我设计多是“一厢情愿”的设想，很多大学生脱离了社会现实与自身的实际情况，往往带有更多幻想的成分。今天的生涯规划不是赶时髦换一个更好的名字而已，其内容与流程已发生了根本性的变化，也更具有时代的意义。

大学生要充分认识生涯规划的重要意义。生涯规划伴随人的一生，确立合理可行的大学阶段的生涯规划才会有充实健康的大学生活，才能实现完美的人生。

首先，生涯规划有助于大学生更加了解自我，对自己进行恰当定位。合理完善的生涯规划有助于大学生正确认识自身的个性特质和现有的资源优势，对自己的价值重新进行定位并有助于对自己的综合优势与劣势进行对比分析；明确自己能干什么，还欠缺什么，将要干什么，还要为此准备什么。

其次，生涯规划可以使大学生充分发掘自我潜能。生涯规划可引导大学生充分认识自身潜在的资源优势，并使其持续增值。

再者，生涯规划可以强化大学生发展的目的性与计划性。生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们受挫就是由于生涯规划没有做好的缘故。

2. 把握生涯规划的类型与内容，保证生涯规划的科学性

生涯规划有很多种，从时间上看，生涯规划主要有四种类型：(1)短期规划，指1～2年的规划，主要是确定近期目标，也即规划近期应完成的任务；(2)中期规划，指2～5年的计划，包括主要活动要取得的业绩，成为主要活动的熟练者，职位、级别的提升等；(3)长期规划，指6～10年的计划，主要设定长期的目标，如成为领域活动的“专家”，向更高的职位、级别奋斗等；(4)人生规划，这是整个人生的规划，时间长达40年左右。主要是设定人生的发展目标与阶梯，这是更宏观的计划。

大学生面临的主要生涯规划是短期规划与中期规划。从规划内容来看，可以涵盖大学生整个大学期间的生活、学习、工作；从生活来看，大学生可以规划自己的适应、交友、恋爱、作息、体育锻炼等；从学习方面看，可以计划自己的专业学习与非专业学习、知识学习与技能学习以及品德学习，如知识面的宽度与深度、人生修养与人格完善；从工作方面看，大学生对自己大学期间的主要活动、社会实践以及能力锻炼作出设计。

生涯规划应具有科学性，这是现代生涯规划的典型特性。生涯规划的科学性主要体现在它的准确性、规范性、合理性、系统性等方面。

(1) 生涯规划要准确。在生涯规划的各个环节，特别是前两个阶段要贯彻准确性的要求。我们对社会形势发展与需求、环境大的变化以及大学生自身的特点等方面要进行精确的分析，这些分析要客观，各方面的信息收集要全面，这是生涯规划准确性的基础。

（2）生涯规划应规范。生涯规划不是随意进行的，也不是随便做一个计划就是规划。人力资源规划有自身的“规矩”和要求，规划字面的意思就是规范计划。它的规范性体现在科学的方法和严格而系统的程序上，生涯规划要采用科学的方法，不能仅凭经验，不能人云亦云，盲目照搬照抄。

（3）生涯规划要合理。生涯规划不但要规范而且还要合理。生涯规划必须符合实际情况，突出其客观性的要求，规划不是“闭门造车”，它是在广泛调查客观实际情况和充分分析自身特点的基础上进行的。生涯规划要符合社会发展的实际情况，要符合学校组织的客观实际，要符合自己身心发展的实际情况。所以，不能把科学性与合理性对立起来，生涯规划不能为追求科学性而忽视其合理性，仅仅考虑先进的方法和严格的程序，而不顾社会与自身的具体实际情况制定的生涯规划是不实用的，也是不科学的。

（4）生涯规划要系统。生涯规划是一个系统工程，要用整体的、联系的观点思考问题，而不能割裂联系，孤立地看待问题。大学生生涯规划的系统性体现在两个方面：其一，生涯规划的内外协调一致性，不能脱离社会现实完全按自己的意愿“自我设计”；其二，规划自身的协调一致性，生涯规划本身也具有整体性，各个具体的计划是相辅相成、互相促进的，不能割裂某一具体计划与其他计划的联系。

3. 熟悉生涯规划流程，制定合理完善的生涯规划

要做好生涯规划就必须按照生涯设计流程，认真做好每个环节。生涯设计的具体步骤概括起来主要有以下几步。

（1）自我评价。即全面了解自己，一个合理完善的生涯设计必须是在充分正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。也就是要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、我该怎样干。

（2）确立目标。确立目标是制定生涯规划的关键，通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现。短期目标更具体，对人的影响更直接，也是长远目标的组成部分，要使这两种目标有机地结合起来。

（3）现实评价。生涯规划还要充分认识与了解相关的现实环境，评估现实环境因素对自己生涯发展的影响，分析现实环境条件的特点、发展变化情况，把握环境因素的优势与限制，了解本专业的地位、形势以及发展趋势。

（4）个人定位。个人定位就是要为设定的目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的个人定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。

（5）实施方案。就是要制定实现生涯规划目标的行动方案，要有具体的行为措施来保证。没有行动，生涯规划目标只能是一种梦想。要制定周详的行动方案，更要注意去落实这一行动方案。

（6）评估与反馈。整个生涯规划的可行性要在实施中去检验，应及时诊断生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。

第二节　大二，注重学习，全面发展

一、树立新的学习理念

学习是大学生活的中心内容和主要任务，它既是未来事业的准备，也是未来事业的开端。大学期间，学校应该教给学生什么？学生应该学习什么？主要是学习知识，还是学习方法？这实际上是一个有关学习理念的问题。

1. 新的学习理念概述

理念是一个外来词，从词源上探究，它源于古希腊文（eidos），意为看到的东西，即形象。古希腊哲学家柏拉图和亚里士多德首先在哲学的意义上使用这个词。柏拉图所说的理念最核心的意义是理想或典范，是指事物空间形式的存在，在他那里理念与形式同义。黑格尔认为：理念（即理性处理过的概念系统）是概念的自我完成系统，是一个理性处理的过程。近年来，“理念”这一原本属于哲学大师们的专有名词，越来越多地被人们应用于日常生活的各个领域，出现了诸如学习理念、管理理念、教育理念、办学理念、企业理念、服务理念等等概念。只不过这时人们所说的理念，已经扬弃了它原初的哲学含义，而只取其理性认识的一面，指人们对某种事物、现象的理性认识和固有的信念、思想和观念。

理念对人的行为有着重要的指导作用，有什么样的理念，就会有什么样的行为，正如人们所说：栽种思想，成就行为；栽种行为，成就习惯；栽种习惯，成就性格；栽种性格，成就命运。当今的知识经济时代，学习和教育的深刻变革，正在引导和促进全体社会成员向学习化社会方向发展。与此相适应，大学生必须树立新的学习理念和培养必备的学习能力。所谓学习理念，就是人们关于学习的理性认识以及人们对学习所持有的理性态度和执著信念。树立新的学习理念，就是要变“学会”为“会学”，变“要我学习”为“我要学习”，变“学习负担”为“学习乐趣”，变“阶段学习”为“终身学习”，变“拥有文凭”为“拥有能力”，变“个人学习”为“组织学习”。总体来讲，当代大学生应当具备的新的学习理念主要包括以下方面：

（1）学会学习。学习不只是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习，从哪里学习，怎样学习。如果一个人在学校没有掌握学习方法，即使他门门功课都很优秀，他仍然是一个失败的学习者。

（2）终身学习。学习是一生一世的事，是现代人生存和发展的根本，要“活到老，学到老”；在工作中学习，在学习中工作。

（3）多途径多渠道学习。日渐成热的学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源和学习渠道。个体完全可以针对自身的切实需求，在合作中学习，在研究中学习，在实践中学习，在网络中学习。

2. 大学生树立新的学习理念的必要性

(1) 树立新的学习理念是知识经济时代的必然要求。人类进入21世纪以后，一个重要的特征就是一个由知识、信息和智力为主导的知识经济时代正势不可挡地席卷全球。知识经济的发展引发了学习方式、学习内容、学习时空的深刻变革，将人们带入了一个学习型的社会。学习型社会的学习特征主要表现在如下方面：① 学习是终身的，无法分为教育阶段与工作阶段；② 学习在各种环境与机构中进行，学校只是学习的场所之一；③ 各种形态的学习与学校教育相互统整，人生的学习是形成经验、满足需要的创意过程；④ 每一阶段的学习成败只具有相对意义，不能作为区分社会组成分子的指标；⑤ 强调人的全面发展与创意，重视个人的自由发展与社会成员的不同思维方式；⑥ 强调以终身教育的方式，协助个人接受现代思潮，建立历史观、科学态度与相对意识。学习的这种深刻变革必然引发学习理念的变革。

(2) 树立新的学习理念是现代人生存和发展的必然要求。据联合国教科文组织专家分析，农业经济时代，一般读6～7年书就足以应付往后40年工作生涯之所需；工业经济时代，求学的时间延伸到14～15年；在信息技术高度发达的知识经济时代，人类必须把9～12年制的学校义务教育延长为“80年制”的学习，否则，就谈不上很好的发展，甚至连生存也会成问题。因此，在某种意义上说学习是人的第一需要，谁掌握了学习的先机和主动权，谁就抢占了生存和发展的制高点。是否具有很强的学习能力，不仅关系到国运之兴衰，也关系到个人的生存。因此，任何人都必须重视和强调树立新的学习理念，否则将无法生存和发展。

(3) 树立新的学习理念是激发大学生学习积极性和自觉性的重要前提。长期以来，由于我国的教育不太注重对学生学习理念的培养和教育，而只是注重对学生专业知识的传授、技能的培养及思想政治道德观念的灌输，因此，一些学生在学习的过程中不能理性地对待知识、对待学习，为狭隘的功利主义所困扰。许多学生认为考上大学就是进了保险箱，“学习一阵子，够用一辈子”；在学习中，重理轻文，重技能轻素质；相当一部分学生认为，上大学就是为了将来找一个好工作，或上硕士、上博士、出国。在这样的学习理念下，要么学习动力不足，缺乏学习的积极性和自觉性；要么就是仅仅在个人功利主义的意义上学习，缺乏社会责任感。这与大学生的社会角色和历史使命是极不相称的。可见，学校教给学生的不应当仅仅是知识、技能，更重要的是要让学生学会学习、学会思考，树立新的学习理念。

3. 大学生培养、树立新的学习理念的方法和途径

(1) 培养主动探求新知识的自主意识。

微软公司曾做过一个统计：在每一名微软员工所掌握的知识内容里，只有大约10%是员工在过去的学习和工作中积累得到的，其他知识都是在加入微软后重新学习的。这一数据充分表明，工作即学习，一个缺乏独立学习能力的人是无法在微软这样的现代企业中立足的。大学生必须认识到，任何一所大学都不可能教会学生今后工作中所需要的每一种技术和工具，大学期间，老师只会充当引路人的角色，“师傅领进门，修行在个人”，学生必须学会自主地学习探索和实践，才能适应社会，适应未来不同工作岗位的需要。必须看到，今天的学习在诸多方面发生了变化，我们已经不能用以往的学习

眼光来看待现在的学习了，明智的态度就是积极主动地投身于学习的革命。

（2）培养能够不断获取新知的自学能力。

所谓自学能力就是举一反三或无师自通的能力。大学期间，学习专业知识固然重要，但更重要的是要学习独立思考的方法，要学会学习。第一，知道从哪里学。要知道从什么地方能够快捷、准确地找到自己所不知道的知识，迅速捕捉到自己所需要的信息。第二，知道为什么学。学习不只是为了考试，为了分数，为了得一纸文凭。第三，知道向谁学。要向老师学，向同学学，从书本中学，在实践中学。第四，知道怎样学。要真正理解知识，并善于提出问题，对每一个知识点都应当多问几个"为什么"，锻炼自己从不同的角度观察、分析、思考问题的能力，挖掘自身创新思维的潜力。第五，知道学什么。兼收并蓄并非是不加选择，在知识大爆炸的时代，凡是新鲜的知识都涉猎汲取是行不通的，这就要求大学生在学习上要讲究科学性，要根据自己的专业方向和自己的目标要求有选择地学习，有效地发展和培养自己的特长，成为一个学有所用的人。

（3）提高与学会学习相关的信息能力。

所谓信息能力，指的是个体主动选择和运用信息及信息手段的能力。信息能力的核心是信息加工能力，即对信息进行筛选、鉴别和使用的能力，它是新时代学习能力中至关重要的能力。在信息化社会，为了给人们提供最佳的学习和发展机会，使其成为出色的终身学习者与未来劳动者，就必须使其成为一个有信息素养的人。日前，美国已有60%以上的工作需要懂得计算机并具备信息素养的劳动者。社会的信息化需要教育的信息化。培养学生的信息素养已成为教育的主要课题，教学必须以"信息素养"作为新的立足点。同样，作为新时代的大学生，必须调整自己的学习对策，塑造适应时代需要的学习理念，调整自己的学习重心，提高自身的信息能力。

二、全面发展，适应就业

近年来，高校毕业生数量剧增，大学生就业竞争日趋激烈，尤其是在国际金融危机冲击下，就业空间日益紧缩，就业形势愈趋严峻。面对这种情形，促进大学生全面发展、提升大学生就业竞争力已成为当务之急。因此，很有必要对人的全面发展与大学生就业竞争力加以培养，从而大幅提升国际金融危机背景下大学生的就业实力与就业竞争力。

1. 全面发展与大学生就业竞争力的内在联系

（1）大学生就业竞争力以全面发展为基础。大学生就业竞争力包括核心竞争力、基础竞争力和环境竞争力。其中核心竞争力是毕业生可持续就业的一种发展能力，是毕业生知识积累或素质养成达到一定水平，具备可自主开发、能动挖掘的潜能，是一种隐性素质或能力，主要包括思想道德素质、科学文化素质以及由此延伸的学习能力等，是影响大学生就业质量的决定因素；基础竞争力是指大学毕业生能承担并完成某项社会工作所需的各项基础能力的总和，是毕业生就业过程中马上能被用人单位发现和认可的能力或素质，是一种显性因素，主要包括表达能力、人际交往能力、实际动手能力、身心素质以及由此延伸出的如团队协作能力、环境适应能力等能力，是影响毕业生能否

顺利就业的最直接因素；环境竞争力包括来自学校、家庭和社会各方面在内的系列外部因素，是催化大学毕业生就业的重要条件。大学生全面发展则是指大学生的能力、社会关系、个性的充分发展。而思想道德素质、科学文化素质、学习能力、表达能力、人际交往能力、实际动手能力、身心素质以及团队协作能力、环境适应能力等这些大学生就业竞争力所必备的素质与能力的获得与提高，则是大学生全面发展的题中应有之义。因此，大学生就业竞争力应以全面发展为基础，假若大学生没有得到全面发展，其就业竞争力也便无从谈起。

(2) 全面发展与大学生就业竞争力相统一。大学生就业竞争力不仅是高校内部支撑力、生存力和发展力的一种体现，其竞争力水平和内在各项要素的组合，也直接反映出高校人才培养的质量。随着社会的发展，具有扎实的专业知识、良好的综合素质、较强的实践能力、健全的人格以及适应时代发展的创新能力、创新精神的大学生愈来愈受到用人单位的青睐，而动手能力差，语言表达能力不强，应聘时紧张、胆怯，不能自信地展示自己，缺乏灵活性、创新性的大学生往往容易错失就业良机。可见，全面发展与大学生就业竞争力具有重要意义。全面发展是大学生就业竞争力得以提升的前提和基础，也是大学生全面发展的充分体现，二者相辅相成，相互促进

2. 以全面发展为目标，着力提升大学生就业竞争力

大学生要在激烈的就业竞争中立于不败之地，必须未雨绸缪，以全面发展为目标，着力提升自身就业竞争力。

(1) 确立“能力本位”和“以人为本”理念，激发大学生的主体意识，培养具有原创精神的复合型人才。所谓能力本位，是指建立在注重人的能力充分正确发挥这一基石之上、以如何正确发挥人的能力为中心的与社会经济体制相适应的文化价值观。它反映着一个社会的意识形态的本质特征，是社会价值观念体系的基石和核心目标。“能力本位”是人力资源合理配置的一种方式和机制，是人的全面发展的必然趋势；而坚持“以人为本”提升人的主体性意识，则是人的全面发展的重要目标。

要培养学生的学习能力、就业能力、工作转换能力和创业能力以及获取知识的素质和能力，使其有良好的就业动机、个人素质和人际关系技巧，掌握丰富的科学知识、有效的工作方法，具有敏锐而广阔的视野。尤其要培养学生良好的职业胜任能力，即不但具有从事本专业和跨专业工作的能力，适应劳动力市场行情变化的能力，而且具有现代人生存所必需的人际交往能力、应变能力、创新能力，良好的做人道德、助人为乐的思想情操、积极乐观的价值取向和健康的个性品质等。

与此同时，要加强自主教育，增强大学生的主体意识，培养其主动学习的积极性。要从大学生的实际出发，引导、帮助大学生制定符合自己的学习目标，在教学活动中注意启发学生思维的积极性，加强师生间的感情交流，使学生“信其师，听其道”，激发大学生的学习兴趣。此外，还要积极启发、鼓励学生勇于质疑，培养学生独立思考问题和善于分析、解决问题的能力与素质，帮助学生掌握接受、加工、储存信息的有效手段，提高学生学习的主动性，培养学生科学的学习方法，提升其质疑能力。

要重视对学生非智力因素的开发。实践证明，学历、文凭、专业、知识固然重要，但

真正决定成功的是责任感、价值观念、毅力和协作精神等非智力因素。为此，要重视学生非智力因素的作用，善于发现蕴藏在学生身上潜在的创造性品质，培养其坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神、团结合作的作风以及适应社会生活的能力，特别是要从传统的知识、专业、技能教育伸展到学生的精神世界，更多地关注学生理想信念、道德人格、伦理规范和思维方式的教育。

更为重要的是，高校要以培养多层次、多元化、具有原创精神、个性全面发展的复合型、应用型人才作为大学生人力资源开发的着眼点和主要目标，要以管理体制和学制改革为主线，实现从管理型、封闭型向服务型、开放型转变，培养具有原创精神的复合型、应用型人才，从而使学生在就业竞争中占得先机，立于不败之地。

（2）关注大学生精神需求，培养健全人格，促进大学生个性充分发展。当代大学生的精神需求是多方面的，主要包括信念需求、求知需求、尊重需求、交往娱乐需求、情感需求等。为此，应积极引导学生把有关世界的知识、思想转化为个人信念，以名人名言作为座右铭，用崇高精神来引导、强化他们一般层次的精神需求，用崇高精神与消极现象的反差使其知荣辱、善上进，避免信念教育荒废现象。在课堂教学中，要以各种方式点燃学生探索未知世界的兴趣与求知欲，使学生乐学而不厌，“让书籍在精神生活中占有统治地位”，使好的书籍如灯塔般照亮其情感美和道德美，成为健康精神生活不可缺少的光源。要注意引导学生把自尊和他尊完美地结合起来，克服自我陶醉、固执己见和妄自尊大的倾向，使自己在尊重别人的同时也得到社会和他人的尊重，做到自爱、自信、自强，维护人格尊严。尤其要注意引导培养大学生善于共事、相互合作的团队精神，使他们拥有丰富健康的情感，懂得与人相处，从而得到别人的理解、承认与重视，进而获得精神的愉悦，使情感需求得到满足，个性充分发展，并成为自身发展的动力。

健康的身心和社会适应能力等心理品质，是大学生提升就业竞争力必不可少的心理基础。努力培养大学生的健全人格，塑造坚强的意志力，已成为高等教育不可或缺的重要内容。因此，高校毕业生就业竞争力的培养，关键要靠高校毕业生自身知识的不断积累和就业竞争力的不断提升。要充分利用高校提供的就业竞争力培养平台，不断提高大学生的品质力、技术力、实践力、学习力和创新力等综合能力，这样，才能提升其自身的就业竞争力。

（3）紧密结合市场需求，优化高校专业设置与课程体系，重视人文学科与专业学科的结合，构建大学生合理的知识结构。要根据经济社会和科技发展要求，紧密结合市场需求，调整优化专业结构和课程体系，进一步拓宽专业口径，在不影响增设一批新兴学科、边缘学科和交叉学科专业的同时，适当调减专业数。同时，要进一步建立并优化实践教学体系，构建一个主要包括由基础课实验和基本工艺训练、专业课实验和课程设计、岗位实训和毕业设计、课外活动和社会实践等组成的、较完整的梯次递进的实践教学体系，并以技术应用能力培养为目标，改革实习实训教学环节，要把专业课程设置的纵向深入与横向拓宽结合起来、新旧专业结合起来，注重显性课程和隐性课程相结合，通过对通识性课程、综合性课程、新增专业课程、选修制课程等进行合理设置，创设学科综合的课程体系，促进学科知识渗透，实现学科、社会和学习者之间的协调和整合。

在此基础上，要十分重视人文学科与专业学科的结合，提高大学生对人文精神重要作用的认识，提升学生的思想高度和思维精度，指导学生开展科学严谨的学习和研究，帮助学生树立正确的价值观，并将个人兴趣与社会需求有机结合，制定正确的职业方向。在课程上，给予学生一定的跨专业选修课的比例，扩大其知识口径，培养学生对多学科的兴趣。同时，加强与企业的合作，鼓励大学生去企业实习，并将实习转换为学分。需要强调的是，高校不仅要在课程结构体系和内容上，而且要在教育观念、教育管理和组织上，不断加强科学教育与人文教育的融合，以实现科学和人文内在本质及目标一致性的统一。

此外，大学生需根据自己原有的知识结构状况，结合社会需要和自己的发展方向，有计划、有目的地进行知识结构的优化和建构，努力使自己既注重专业知识和基础知识的学习，又强调人文素质、高尚的道德情操、健全的心理、优良的性格、顽强的意志等方面的培养，构建合理的知识结构，为就业竞争力的提升打下坚实基础。

（4）加强校内外实践活动，培养大学生实践精神，提升创新能力。丰富的实践活动有利于培养大学生的创新精神、研究精神和企业家精神，提高其就业能力。

首先，可利用校内资源提升就业能力。恰当地将就业能力教育的实践融入高校课程中，如创业教育课程、社会问题课程、核心能力课程等，让学生在课堂上有亲自设计实验程序、直接参与社会调研等众多实践机会。同时，可以邀请企业家担任高校客座教授，定期到高校讲学，进入课堂与学生交流，以提升学生在实践中运用知识解决实际问题的能力，进而有效弥补学生就业能力的短板。

其次，要借助校外资源提升就业能力。我们可借鉴美国高校的做法，实施本科生创业教育。加强对大学生的创业教育，通过开发创业教育课程，完善创业教育计划，依据本校实际，以公司实习、暑假打工活动、"创业计划竞赛"、学生社团活动等形式，进行创业教育课外实践活动，探索产学合作教育途径，选择一批设备工艺先进、管理水平高、有利于发挥学生创造力的企业作为校外实践教学基地，经常组织学生到实践教学基地或相应企事业进行认知实习、生产实习和毕业实习，让学生从中获得真正的职业训练和工作体验，使大学生在进入社会之前便取得了一定的实习经验和社会经验，培养他们的独立意识、社会责任感、协作能力和团队精神，扩大学生的视野，培养新的兴趣点乃至重新确立个人的职业发展方向，使大学生在实践中迅速成熟，提升其就业与创业能力。

（5）科学规划职业生涯，树立和谐的教育理念，实现人生的可持续发展。大学是学生提高职业技能、完善职业素质的基础阶段，是个人就业竞争力形成和提升的关键阶段。为此，应尽早进行职业生涯教育，使学生能够立足现实，认真规划自己的职业生涯，帮助学生及时找到自己的职业锚，尽早在观念、心态、知识、能力和素质等方面做好应对职业挑战的全面准备，推动就业观念的转变，努力使人与职业相互匹配，使大学生的职业选择与其人格类型和职业环境相适应、个人的人格与工作环境之间相适配，使之发挥出人力资源的最大效益，

树立和谐的教育理念是提升大学生就业竞争力的本质要求。爱因斯坦曾说过："学校应该永远以此为目标：学生离开学校时应该是一个和谐的人，而不是一个专家。"因

此，应该把“和谐”内化为当代大学生的价值观念。和谐教育作为一种强调差异性的教育，它客观公正地面向每一个有差异的学生，要给所有的学生提供公平合理的受教育的权利和机会，特别是充分尊重学生的个性和兴趣，使学生能够按照自己的兴趣与爱好发展自己，并为每一位学生的发展提供便利条件。而建设和谐的校园文化，是建设和谐校园、促进学生素质全面发展的重要任务。提升大学生的核心竞争力，需要营造和谐的校园文化环境，以实现学生的全面发展。大学生只有积极参加校园文化活动，才能不断提高和锻炼自己的能力，全面了解社会，获得宝贵的社会工作经验，为将来的就业插上理想的翅膀。

实现人生的可持续发展，是提升大学生就业竞争力的内在需求。根据马斯洛的需求理论，人的最高需求为自我实现的需求，而这种需求是在职业发展中实现的：“及时就业—理想就业—创业—实现人生价值”是大多数大学生理想的人生轨迹。因此，必须以可持续发展能力为基础，构建大学生就业竞争力，帮助学生科学规划职业生涯，树立和谐的教育理念，以形成竞争优势，顺利就业。

三、大学目标规划

高校对大学生的培养目标就是成人、成才。成人，是要教会大学生做人、做事的准则和态度，使其成为具有良好的品质、健全的人格、积极向上的人。成才则是要使大学生掌握扎实的基础知识和相关的专业知识并且具备自学、创新等相应的能力素质。针对如何帮助大学生更好地成人、成才的问题，高校及高等教育工作者一直在进行积极的探索。笔者认为，四年之约就是重要途径之一。

1. 四年之约的理论基础及现实意义

所谓四年之约，是引导、教育大学生在入学之初即开始思考自己大学生活如何度过，如何成人、成才，从而对大学生活进行规划，确立正确的价值观和四年学习、生活以及择业的总目标和阶段性目标，并对其目标的践行进行有效的指导、矫正并跟踪监督，进而使其能够顺利、充实地度过大学四年并实现自己的目标。四年之约是人生规划的一个重要组成部分。

（1）四年之约的理论基础。① 目标激励是人奋发向上的原动力。目标是人们行动的预期结果，有目标才有前进的动力。洛克曾在其目标设置理论中指出，目标的明确性可以提高工作的绩效。对于大学生而言，明确的目标是他们奋发向上、努力学习的动力，它能振奋学生精神，鼓励学生上进，给学生勇气，推动学生全力以赴去成长，调动其成人成才的积极性。② 内因是事物变化发展的根本原因。制定目标并努力践行的关键在于大学生自身。大学生已经掌握了一定的科学文化知识，具有一定的自我教育能力，有较强的自我教育的要求。他们能够通过自我体验和自我总结，分析、评价自我。因此，充分调动并增强大学生的自我教育和自我管理能力，使积极进取成为大学生自身的内在要求，是大学生成人成才的决定因素。③ 外因是事物变化发展的重要条件。目标的制定和践行是计划性和动态性的有机统一，更是一项多因素、多层次的工程，学生自身只是学校、家庭、社会这个教育网络中的一部分。特别对于刚入学的新生来讲，由

于他们在知识水平、知识结构上的不完善及生理、心理上的不成熟，还不能正确地进行自我认知和自我评价，其自我教育、自我监督、自我控制能力普遍不高。所以，要充分利用外部条件、资源、途径，指导他们整合自己的计划，最终实现目标。

(2) 四年之约的现实意义。很多新生由于存在对大学生活诸多不适应、对专业不了解等原因，对未来发展目标并不明确，导致他们学习懒散、心理迷茫，缺乏自律，严重影响了自身的成长。四年之约利用目标对人的激励作用，帮助学生在大学之初就确立自己的人生目标，思考将来的路要如何走。同时，在成人成才的道路上，个人的主观努力是决定因素，但外部条件也发挥着极为重要的作用。教师要教育学生尽快树立自己的人生目标，通过自我教育和管理，有针对性地培养自己和教育自己，养成良好的学习习惯，练就扎实的专业功底和综合素质，为步入社会打下坚实的基础。我们还要广泛利用各种条件，指导学生实现自己的四年规划。

2. 引导大学生确立合理的目标规划

引导大学生确立合理的目标，具体而言可以从三个层面入手。

(1) 职业目标教育。新生入学后，需要针对不同专业，邀请本专业的专家、学者、有作为的校友等对新生进行专业教育，及时把学校本专业概况、本专业在社会发展中的地位和作用、社会对本专业学生的需求以及对综合素质和能力的要求、毕业后的任务和出路方面的情况告诉他们，使学生了解所学专业的有关概况，熟悉本专业的课程体系和结构及教学要求，掌握基础课、专业基础课、专业课之间的关系以及学习方法，认识到专业的地位、作用和发展前景，初步确立自己的专业目标。职业目标并不仅仅是专业目标，还应该包括相应的职业能力和意识，如创新能力、沟通能力、团队意识、社会活动能力以及正确获取金钱报酬的意识等。职业目标教育必须让学生明确自己专业所需要的具体的能力，以及现代社会所要求大学生必须具备的技能。

(2) 生活目标教育。学习是为了更好地生活，让学生学会健康地生活、文明地生活，是我们教育的重要目标。生活目标教育就是要帮助大学生树立做人、做事的正确态度，教会他们如何做人。生活目标教育要善于在生活中从多种角度对学生的状况进行分析评判，让学生学会自我管理、自我教育，利用各种途径充分调动和开发大学生自身各方面的潜能，使之转化为前进的驱动力。

(3) 政治目标教育。大学生是国家和民族的未来，他们的政治素质如何，理想信念如何，关系到国家和民族的未来，关系到能不能继往开来地推进中国特色社会主义事业。对大学生进行政治目标教育，核心就是帮助他们树立正确的世界观、人生观和价值观，掌握人类社会历史发展的规律，了解时代的要求，使自己的人生目标符合社会发展规律和时代要求。高校在指导学生确定职业目标和生活目标的同时，可以通过弘扬爱国主义、集体主义和社会主义主旋律的校园宣传舆论环境，初级和高级党校、理论学习小组组织的理论学习，优秀党员事迹报告会、讨论会等，将辩证唯物主义观点融会于日常管理和教育中，净化学生的心灵，陶冶其情操，强化学生的责任感、使命感，使学生自觉地把国家、社会的价值目标内化为自己的人生价值目标。

3. 帮助大学生实现自己的四年目标

学生制定了目标之后，关键在于践行，而在践行的过程中，由于大学生在不断成长，其目标很可能因为主观或客观原因而发生变化。对学生的行为进行监督并帮助他们矫正目标，主要应从以下几方面开展工作。

(1) 进行阶段性目标考察。将目标按时序展开，逐段实施，逐段考评和总结，可以使人们在长期目标的每一阶段中，都能获得目标成果，看到实现目标的希望。因此，可以利用主题班会、演讲、辩论、论坛、讲座等多种形式，定期对学生阶段性目标的进展情况进行考察。大部分学生刚刚进入大学时，对大学生活和学习有较强烈的好奇心，对学习有较高的积极性，因而制定的目标可能偏高、偏大。在经过一段时间的实践后，由于自身所存在的一系列问题，如在职业生涯设计中对待专业学习的问题，因学习方法不对、对大学的学习方式不适应等，一部分同学磨灭了原有的积极性，逐渐变得不自觉，缺乏自律。因此，在实践目标阶段，我们需要引导学生对自己的目标进行重新审视。首先，我们要通过专业的相关测评使学生全面地了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、思维方式等，弄清楚想干什么、能干什么、最适合干什么，确定合理的个人定位。其次，及时调整目标。实现目标的过程就是不断地修正、调整目标的过程。

此外，当一个具体目标实现时，可以利用学习经验交流会、优秀学生表彰大会等形式增加学生的成就感，及时引导学生向一个新的目标奋进，使他们不断保持践行目标的高昂热情。

(2) 及时开展心理健康教育与心理咨询服务。在制定和实现目标的过程中，一部分同学可能会感觉到学校之间、专业之间的差距，学生在求职和寻找兼职的过程中，社会及用人单位对学生所就读的学校的认可程度也会不同，这些都不可避免地使学生产生自卑或不满情绪，这种情绪如果得不到很好的化解和宣泄，可能会导致心理失衡，表现在行为上就会产生孤僻、厌学、漠视现实等等一系列现象。在为理想而努力奋斗的过程中，大学生通常会遭遇失败和挫折，看不到成功会使他们消极甚至颓废，因此，及时的心理疏导至关重要。学校可开设规范的心理健康教育课程和不定期的心理健康讲座、心理健康知识竞赛、心理咨询日、如何看待成功等系列讲座、情景模拟、实例分析活动，也可以建立起心理健康教育网站，在网上进行知识宣传和教育引导，指导大学生正确认识心理问题，保持良好的心理状态。

(3) 鼓励学生参加社会实践。我们不仅要使学生掌握专业知识和技能，更要培养学生具有承担社会责任、奉献社会的意识和品质，最终要使大学生们把自己学到的知识和技能服务于社会和人民，成为社会主义事业建设者的接班人。社会实践是大学生融入社会的关键环节。社会实践可以采用请进来、走出去的方法，积极组织学生参加有益的职业训练，鼓励学生参加职业实践、社会实践，努力拓展大学生社会实践的范围。请进来是邀请校外成功人士与大学生交流，吸取他们成功的经验；走出去则是鼓励学生到用人单位和对口单位去实习，积极组织学生参加大量经济社会调研、“三下乡”活动、社会调查与考察活动，还可以通过创建大学生实践基地和实习基地，将社会实践活动纳入教学计划，统筹安排、精心设计学生的实践课程。社会实践使学生有机会对自己的综合

优势与劣势进行对比分析，了解个人目标与现实之间的差距，调整更切合实际的目标规划，同时也使自己的理想信念、行为准则在社会实践中得到检验和发展并得以内化。

（4）营造积极向上的校园文化氛围。校园文化是大学生实现自我管理、自我教育、自我服务的重要阵地，对大学生具有多重的教育功能。多数高校都有新老两个校区，普遍存在着老校区校舍、文化娱乐场所等硬件设施的缺乏与不足，而新校区内部缺乏文化氛围、外部环境较差的情况，所以更应重视校园内环境的创设，在教学、管理、服务等多个环节营造一种科学健康的人文环境。校园文化建设包括硬、软件两个方面，硬件主要是教室、宿舍内部的标牌、标语、名人名言、劝学警言等；软件主要是充分体现组织活动育人、实践育人、文化育人、服务育人的功能，通过党、团、学生会组织和各种社团、班团组织的工作，在学生中开展理论学习、主题教育、科技创新等形式多样的活动，提高大学生素质，竭诚为大学生的成人成才服务。“蓬生麻中，不扶而直”，营造出积极向上的校园文化氛围，自然会对学生确定并努力实现自己的人生目标产生潜移默化的影响。

（5）实现家庭、社会和学校的互动。教育应该是整合的，学校、家庭、社会应该构成一个整体。四年之约是一个多层次、多方位的系统工程，学校教育和学生自我教育只是其重要环节之一。积极推进家庭、学校、社会各种教育力量的有机统一，争取社会、家庭的支持，构建学校与社会、家庭相结合的教育网络有着重要的意义。良好的校园周边环境、诚信和竞争有序的社会大环境，以及拥有丰富经验和资源的职业咨询机构的合作等，是我们可以争取的社会教育的主要力量。“一封家书”系列活动则是家庭教育力量的最佳获得方式。实践证明，请家长敞开心扉，给孩子算一笔求学账，写一段人生经历，寄一份殷切希望，能够在学生中引起强烈反响；而把握时机，分班级、年级召开主题班会，通过诵读家书、畅谈感受，可以让学生切实体会到父母的教诲，从而立志成人、成才。作为活动的延伸，适时在学生中开展理想信念教育、家庭责任与社会责任教育等，都是在家校互动、形成教育合力上的有益探索。

大学四年是大学生人生观、价值观、世界观形成的关键时期。大学生尽早做好规划，确立目标，认真管理、评估、调整和实现自己的人生规划，其重要性和必要性不言而喻。高等学校及高校教育工作者在教育大学生成人、成才的探索中，在指导大学生树立合理的人生目标并引导其顺利实现目标的探索中，始终发挥着重要的作用。

第三节　大三，初步定位，积极实践

一、大学生定位思考

日前，教育部高校学生司有关负责人在接受媒体采访时表示，我国高等教育已进入大众化阶段，大学生不能再自诩为社会精英，而应定位为“普通劳动者”，要怀着一个普通劳动者的心态和定位去参与就业选择和就业竞争，一时舆论哗然，议论纷纷，竟成了社会关注的焦点问题，有的赞同，有的反对。大学生应定位为“普通劳动者”，为什么会

在社会上引起极大的反响，原因是在人们的意识里，高等教育培养的是“天之骄子”，“劳心者治人，劳力者治于人”，所谓“普通劳动者”就是工农大众这样的“体力劳动者”，大学生是“念书人”，怎么能与“普通劳动者”联系在一起呢?

人要生存必须通过劳动，因为劳动“是整个人类生活的第一个基本条件，并且是重要到如此地步，以至于在某种意义上应该说：劳动创造了人本身”（恩格斯）。也就是说，人需要通过劳动，才能成为真正意义上的人。因此，大学生作为“成人”就业，所面临的并非是否应该“定位”为劳动者的问题，而是要成为人必须被劳动者“定义”的问题。而中国高等教育正从“精英教育”向大众教育转变，美国社会学家马丁·特罗认为高校在校生占适龄人口比例15%以下为精英教育阶段，15%～50%为大众化阶段，50%以上为普及阶段。据新的统计数据，我国大学在校生占适龄人口的比例已经达到19%，按照马丁·特罗标准，我国高等教育已经进了“大众化”之列。所以，大学毕业生应该是“普通劳动者”。

大学培养的是社会主义事业的建设者——普通劳动者。早在1957年，毛泽东同志就提出了“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。后来，邓小平、江泽民、胡锦涛等有关国家领导人以及国家的有关法律法规关于教育的论述都提到培养的是社会主义事业的建设者。《中华人民共和国高等教育法》第四条规定：高等教育必须贯彻国家的教育方针，为社会主义现代化建设服务，与生产劳动相结合，使受教育者成为德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。第五条规定：高等教育的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才，发展科学技术文化，促进社会主义现代化建设。大学培养出来的大学生，少数是精英，但大部分是普通劳动者，这不仅是中国大学生的现状，国际上也是如此。在教育大众化的现在，大学生是普通劳动者毋庸置疑。大学生只是一个概念，上大学只对一部分人有着学知识的作用，多数人是一种性格的完善、人生观和价值观的形成，是对未来道路的一个铺垫。很多大学生进入社会以后都是从头再来，很多知识都用不上。或许有人会说，上大学就是为了实现向社会上层流动的梦想，结果大学毕业了却被定位成普通劳动者，这很让人失望。其实，大学教育只是一个人一生的一个阶段而已，它只是一个起点，而不是终点。至于将来能不能成为社会的精英，完全取决于自己的努力程度，取决于对社会的贡献。谁也不能否认，接受过大学教育的人，是最有可能成为社会精英的人，但必须从做普通劳动者开始，先当普通劳动者，再通过实践的锻炼逐步成长为精英，精英是在人生奋斗中经过千万次艰难困苦的磨砺锻炼出来的；精英是从大浪淘沙中被挑选出来的金子。是否精英得由实践来检验。在高等教育已经开始步入大众化阶段，各类学校都应正确地处理培养“精英”与培养普通劳动者的关系，从中小学教育开始，淡化时下学生心目中的“有钱，当官，人生就成功了，生活就幸福了”功利色彩，使学生树立以热爱劳动、服务人民为荣的观念。我们的主流社会官员的重要讲话、舆论导向、宣传口号以及具体实惠措施，重视、尊重、关爱的对象，不应该是少数的“领导”，“精英”，而应是绝大多数的普通劳动者。此外家庭在教育孩子方面也应以辛勤劳动为荣，不应鄙视普通劳动者，应帮助小孩树立正确的劳动观和人生观。

大学生定位为普通劳动者，对现存的教育局面应尽快改变。大规模扩招使中国高等教育从“精英”教育迅速地进入了“大众化”教育阶段。显然，精英的培养方式与大众化的培养方式应当有所不同。可是，现存的教育局面无论是本科还是高职高专，高等教育在人才培养、专业设置、教学模式以及课程设置上均与社会需求不相适应，专业的开设与社会需求脱节，课程开设远远不能满足社会对人才的需求。有的专业毕业生社会需求早已饱和，但高校还年年扩招；有的专业课程内容陈旧，跟不上市场变化的需求，因缺少师资，无法对课程实行改革；有的高校学生专业不专、实际动手能力弱、岗位适应力差。有部分大学是为完成任务而扩招。扩招的专业都是成本低、易上马的专业。

办学过程中，许多新开办或改制的院校，普遍存在着硬件不足、软件欠缺的问题，培养出来的学生，专业理论不扎实，又缺乏动手能力。

目前我们的高等教育，实际上秉承的仍是一种脱离社会实际的精英化路子，重理论轻实践、重知识轻能力，缺乏创业意识的培养，缺乏学生的非知识性技能和自立意识的培养，在这样的培养模式下，大学生眼高手低、高分低能，不为社会接受，也缺乏适应社会的能力，几乎就是不可避免的。改变这种教育局面已刻不容缓，要将专业、课程设计与社会需求更紧密地结合起来，学校在专业设置上一定要有明确的规划，避免“一窝蜂”式的专业设置，造成大面积人才积压与少数专业人才缺少。加强对学生实践能力的培养，加快师资队伍建设以满足学生的学习需求，大学既要保持高水平的学术研究，也要走出校门，了解社会，为社会服务。改变目前单一的以考试、分数为主要指标的评价体系，充分重视学生综合能力、素质在教学评价中的重要作用等等。

二、参与实践，接触社会

21 世纪是以创新为主导的时代。为适应社会的发展，培养大学生的创新能力和实践能力，全面推进素质教育，提高全民素质，是高校面临的重要任务。党中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中提出：“高等教育要重视大学生的创新能力、实践能力和创业精神，普遍提高大学生的人文素质和科学素质。”鉴于此，这里就新时期高校社会实践活动在培养大学生创新能力中所起的作用谈些浅见。

1. 社会实践对大学生培养创新能力具有重要作用的理论依据

社会实践是学校按照高校教育培养目标，利用学生节假日等课余时间，有计划、有目的、有组织地让学生参与社会政治、经济、文化生活的体验型教育活动。作为实践性的教学环节，它是课堂教学的有益补充，在学校的人才培养中起着至关重要的作用。马克思主义认为：“实践是检验真理的唯一标准。”社会实践是人的正确思想形成和发展的源泉，离开社会实践，只靠理论或单凭直观的、消极被动的反映，无法认识事物的本质和规律，从而不能形成正确的思想。与此同时，社会实践不仅仅是简单地改变事物的形态，更重要的是在关注人的需要、目的和本质力量，从而创造出事物在自身运动中不可能产生的新事物。可见，社会实践是形成创新意识和创造能力的能动过程，是推动人们从事新的探索，形成新思想，促进新思想发展的动力。中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中强调指出：“高等教育要重视培养大学生的创新能

力、实践能力和创业精神，普遍提高大学生的人文素质和科学素质。”江泽民同志指出：“创新是一个民族的灵魂，是一个国家不断发展的动力。”民族的进步靠创新，只有具备创新精神和实践能力的人才才能创新。社会实践活动是培养大学生创新精神和实践能力的基础，同时这种创新精神和实践能力又能在实践活动中得到具体的检验，在实践中得到不断的发展和提高。

2. 社会实践在培养大学生创新能力中的作用

科学发展的实践证明，创新精神不仅来源于对问题的深入钻研，也得益于宽广的知识面和丰富的实践经验，只有大量的知识和经验才能使人产生联想，才会有新的思想产生。尤其是在新时期，人们面对各种信息数量的增大，知识种类的增多，往往能产生丰富的联想，找到多种事物的交叉点，再经过大脑的加工整合，产生新的思路，提出多种设想，产生新的结论。事实告诉我们，生产劳动同智育和体育相结合，不仅是提高社会生产的一种方法，而且也是造就全面发展创新型人才的唯一途径。在实践中启发和诱导大学生的创新意识，培养其良好的实践能力和创新能力，是培养 21 世纪人才的必由之路。作者认为创新能力是人的各种能力的综合体现，社会实践也正是在社会中通过具体实践活动培养大学生各种能力的综合过程。

（1）社会实践有利于创新个性品质的培养与锻造。心理学研究表明，人的创造性发展程度与他的整个人格发展是密切相关的。非智力因素可以对智力和创造力的开发起促进作用。大学生虽然通过各种途径对社会生活有所认识，但毕竟有家长和学校的支撑，独立承担社会活动的机会很少，缺乏吃苦耐劳、勇往直前的意志锻炼。社会实践活动的艰苦、曲折、复杂、多变，甚至活动过程中的各种“挫折”为大学生提供了锻炼不屈不挠、坚持不懈意志品质的机会；同时，对社会生活艰辛的体会，也有利于学生良好意志品质的形成，有利于增强学生的社会责任感，这是课堂教育无法达到的。

（2）社会实践有助于提高大学生的创造性思维能力。创造性思维是创新力的核心，创新型人才的培养必须注重创造性思维能力的培养。大学生走出校园踏入社会，所从事的丰富多彩的实践活动，以及社会所提供的生动多样的环境有利于学生大脑左、右半球充分表现应有的功能，并在相互协同下产生创造性思维。大学生在社会实践中积累了大量的知识和丰富的经验，再根据自己的知识和经验，对客观对象进行洞察，产生直觉。创新灵感的产生也需要一定的外部诱发条件，这种条件可以是外部的直接刺激，也可以是外界某一事件对其进行“原型启发”，或者是某种能使其触类旁通的联想。社会实践提供了获取更多知识的机会和丰富的外部刺激，为大学生思维能力和灵感的培养创造了机会。社会实践使大学生们走出了课堂，投入到广泛的社会建设中去，开阔了学生的知识视野，并且激发学生运用所学理论知识分析和解决社会的实际问题，这一过程为学生提供了有利于思维聚合发散的情境，创造了思维发展的条件，从而开发和发展着他们的潜能。显然，创造性思维能力在社会实践中得到了启发和培养。

（3）有利于大学生灵活运用知识能力的培养。大学生通过多年的系统教育，已经具备了一定的认知水平和理论知识，但是知道不等于理解，理解不等于会运用，这正是我国大学生在创新活动中普遍存在的问题，各种知识相互脱节、彼此不能融会贯通，缺

乏灵活运用的能力。要将获得的知识内化为个人品质、外化为日常行为，并不断地得到提高，离不开实践这一环节。大学生社会实践活动为学生综合运用知识能力的培养提供了机会。实践问题总是复杂而综合的，要想解决问题，总是需要对各方面的知识进行总的整合，灵活运用在社会实践活动中，无论是组织一项社会实践活动本身，还是解决生产中的一个实际问题，学生都需要积极地、创造性地运用知识，这一过程便有效地促进了学生综合而灵活地运用知识的能力。

（4）有利于学生的主动学习和探索。社会实践活动丰富多彩，问题复杂且层出不穷。要解决活动中遇到的问题，找到问题的答案，必须进行不断的学习和研究，查阅大量的资料，向专业教师和有关人员请教，并且要能动地去分析问题，刨根问底。正如美国著名的麻省理工学院所倡导的那样："在学习中研究、在研究中学习。"在研究的过程中，学生一方面获得了新的知识，另一方面也提高了学习能力、研究能力。

（5）社会实践有助于提高大学生团队合作的能力，为培育创新能力提供必要的和谐人际关系。每一个人都不可能脱离社会而孤立存在，而是处于一定社会关系中，相互交往、相互沟通。各高校通过开展社会实践活动，使大学生们走出校门，与社会上的各行各业的优秀人才不断地接触，通过和他人的交往，同他人产生联系，逐步学会与人沟通、待人接物。同时，向他人学习，取人之长补己之短，增强社会适应性，以便更好地处理各种社会关系、人际关系，从而具备一定的社会交际能力。另外，在信息化社会，个体的创新能力越来越依赖于群体创新能力。在许多情况下，个人的创新意识、创新能力要在群体中通过群体成员间的合作才能实现。以团队形式组织起来的大学生社会实践小分队、课题研究小组等形式，有利于同学们的团结合作。在团队组织中，成员具有不同的知识基础和实践经历，都以实现某一共同的目标作为追求。团队成员们在活动中，任何问题都经过缜密思考，尽量地将自己的所学知识用明确的语言表达出来，使之成为个人和组织的共享知识，此过程就可充分锻炼同学们的精诚团结、互帮互助的合作能力。

高等院校是培养具有创新意识和创新能力人才的重要基地，社会实践活动更是提高大学生综合素质的有效课堂。作为高校教育工作者，必须更新教育观念，准确把握素质教育的内涵，增强富有时代意义的质量意识，把学生培养成为社会所需要的、全面发展的创新型人才。此外，在给学生传授书本知识的同时，要充分认识到社会实践在培养大学生创新能力中的重要性，带领学生积极参加社会实践活动，搞好第二课堂教育。社会实践活动作为第一课堂教学的延续和补充是实现大学教育目的的重要途径和手段之一，是大学生吸取课外知识，丰富实践经验，培养个性情操，树立正确的人生观、世界观、价值观的重要阵地。

三、分析形势，做好准备

新时期大学生毕业后难于找到工作，出现了所谓的"考研热"、"公务员热"，失业现象已屡见不鲜。大学生遭遇了一场名副其实的"就业寒流"。面对激烈而严峻的就业形势，大学生一定要做好充分的就业准备，去争取和创造机遇。

1. 大学生就业的素质准备

"素质"是指"着重表示人在先天生理基础上,受后天环境、教育的影响,通过个体自身的认识与社会实践,养成的比较稳定的身心发展的基本品质"。"教育必须面向现代化,面向世界,面向未来,致力于提高国民素质,在各个领域培养一批跨世纪的优秀人才","改革人才培养模式,由应试教育向全面素质教育转变"。21 世纪的竞争是人才的竞争。素质准备既是未来从事职业应有的,也是在求职过程中应具备的。大学生的素质准备包括:

(1) 具备全面素质。没有科学技术的进步,人类将处于愚昧落后的时代;而仅有科学技术,没有文化素养,人类将失去一种精神。科技与文化是现代社会文明的两大支柱。大学生应具有符合现代社会文明的全面素质,即科学技术与人文素养的辩证统一。目前,大多数大学生表现出现代高科技知识和人文社会科学文化的不相融合,或是对现代高科技的认识肤浅、幼稚,或是对人文社会科学文化的认识欠缺、贫乏。在校学习应试化,工作之后也很难将二者相互运用。这样,就难以适应当代社会的快速发展,难以承担起发展我国高新技术所赋予的重任。钱学森曾说,创造性思维往往在不同学科知识和思维方式的交叉渗透中产生,他自己就广泛涉猎于哲学、艺术。因此,大学生要全面发展,不但要掌握现代科技知识,还要培养自己的文化修养和高贵品质,使自己能适应时代的发展。

(2) 具有合理的知识结构是人才培养的重要特征之一。大学生应具有的合理知识结构应包括以下主要内容:① 具有宽厚扎实的基础知识和较宽的专业基础知识。一个具有开拓创新能力的技术人员,除了具有扎实的基础理论知识外,还需要有相关领域的基础知识。② 具有管、贸、经、法及其他社会科学知识。③ 大容量的新知识信息贮备。及时了解当今科学技术发展的新技术、新知识、新理论以及本学科与边缘学科的相关知识。为此,高等院校培养人才要从社会主义现代化的发展需要及未来世界的变化出发,以人才的全面素质要求为依据,努力培养全面发展的管理人才。特别是由于许多工程项目都存在内部管理问题,科技向生产力转化不单纯是技术问题,同样是经济和管理问题。毕业生在求职中,懂市场经济和管理是一个很大优势。

(3) 锻炼较强的科学思维和创造能力是人才整体素质的一个重要组成部分,是大学生应具备的最基本、最受用的一种能力。恩格斯有句名言:"地球上最美丽的花朵是思维着的精神。"然而,思维活动是一种艰苦的劳动,它不仅以知识和其他智力因素为基础,还需要非智力因素(兴趣、性格、意志等)的支撑,是综合因素的体现,只有强化思维训练,挖掘思维潜能,才能培养起大学生科学的思维方法。大学生在学习中存在易犯的思维问题有:不完整思维、惯性思维、主观思维和一次性思维。在学习中要针对这些问题进行经常思考,学会把握本质、适应变化,养成反复深入思维的习惯。采取的具体措施有主动进行培养。教师在教学时要进行学习的思维训练,千方百计地激发学习兴趣,从而启发思维。提高独立性和批判性能力。努力培养自己的独创意识,不唯书、不唯上,敢于提出问题,创新除旧。开拓创新能力是人才整体素质的核心。创造性思维能力是开拓创新能力的基础。创造性能力是指善于发现和创造新事物。一个人富有创造力,就能批判地对待一切,打破旧框框,开辟新天地。大学生培养创造力,首先要激发好

奇心理，好奇心产生求知欲，再激发出创造力；其次提倡大胆怀疑精神是培养创造力的发展前提；最后，标新立异是在继承基础上飞跃和独创，也是创造性能力的关键。

(4) 具备良好的身体素质。健康的体魄是从事工作的基础，充沛的工作精力来源于健康的体魄。新形势下，生活、工作节奏都不断加快，要能适应这种节奏和变化，身体和体能要既能紧张工作，又善于调节放松，使身体和体能始终处于和谐的最佳状态，保持旺盛的精力和体力。

2. 择业误区和心理准备

大学生由于错误的择业心理和方式，再加上缺少择业的艺术性和技巧性，常常导致他们走向择业误区。

(1) 自以为是，期望值偏高。从近几年高校毕业生需求形势看，理科类毕业生就业率相对高一些，文科类相对低一些，专业技术领域的毕业生就业状况要比人文社会科学专业好得多。据统计，理科、文科类学科毕业生就业率的平均差距大约是 8 个百分点。许多大学生因此认为，工作难找不是针对自己而言的。对一般工作有“三挑选”：一是挑选地点，到大城市，到经济发达地区；二是挑选工作单位，到有住房，工资、奖金、福利高的单位；三是挑选有兴趣的工作。造成了“高不成低不就”的现象。

(2) 互相攀比。少数毕业生对社会对人生产生偏颇看法。由于每个人自身素质、综合能力、社会背景及机遇时机把握程度不同，导致部分人找不到理想的工作单位。但这些大学生往往不能正确对待，怨天尤人，在选择就业单位时，往往是拿自己身边同学的就业择业标准来定位自己，从而导致不同程度的攀比心理，在此心理作用下，即使某单位非常适合自身发展，但因某个方面比同学的就业单位存在少许差别，就彷徨放弃，事后却又后悔不已。

(3) 缺乏自信，错失良机。在竞争激烈的求职场上，部分大学生或因所在学校不知名，或因自己专业知识、专业技能及综合素质不如其他同学，或因求职屡次受挫，缺乏自信心，并进而转化为自卑心理。有这种心理的学生往往没有信心和勇气面对求才若渴的用人单位，往往不能适当地向用人单位展示自身所长，甚至把自身的长处也变成了短处，从而严重影响了就业与择业。

(4) 受社会不良风气影响，靠父母或动用关系网。有部分大学毕业生，虽然接受了几年的高等教育，但在很多事情上受社会不良观念影响。有人为了留在大城市提出要城市不要专业，动用自己的关系网。就业择业中对一个单位是否适合自己，往往不是凭自身思考来决断，而是依靠听取父母师长之意，进行取舍，表现出较强的依赖心理，缺乏一个大学毕业生应有的分析和解决问题的决策能力。为了顺利地就业及事业上的成功，大学毕业生必须对自己存在的心理误区进行调适，做好心理准备。首先要认清形势，做到心中有数。其次，在市场经济条件下，我国已经实现用人制度的双向选择，主动“推销”自己，而不能等、靠、要。再次，要破除传统就业观念，实现多元化就业。不要把留在大城市、端着“铁饭碗”作为首要选择，也不要只选择外企、合资企业，而要面向基层、西部，自主创业。“先就业，再择业”。最后要避免盲目追求，正确认识自我。我国的高等教育已从“精英教育”逐步转为“大众化教育”。大学毕业生只有改变以前的“精英

就业”观念，树立“人职匹配”的“大众化”就业观，才有可能实现理想就业。

3. 思想准备

(1) 培养良好的思想道德品质。司马光说：“德者，才之帅也；才者，德之资也。”一个人思想道德素质的发展，在他以后参与的一切社会生产、生活活动中起着灵魂、动力和方向作用。大学生不单要具有专业技术，更要具备良好的道德品质。爱国主义是思想道德品质的核心。纵观历史，我们大学生是具有光荣爱国传统的，而院校的传统更具特色。例如，“交大人”通过长期的实践把自己的爱国主义精神概括为：爱国爱民、务实求真、敬业律己，为中华的崛起而献身。

(2) 树立正确的职业理想价值取向。针对就业形势的严峻性，我们要有一个好心态。现在的教育是从精英教育转化成大众化教育，作为一个大学生来说，首先要转变角色和身份地位的认知，这个转变尽管痛苦，但却是不得不接受的社会现实。大学生要怀着一个普通老百姓的心态和定位去参与就业和选择职业的竞争，不能仅仅把眼光放在大城市、大企业或者是跨国公司，也应该把眼光放在基层、民营或是中小企业。否则，期望值越大，失望就越大。与此同时，就业者要做好充分准备。对行业的行情、招聘时间要了解细致，提高自己的就业技能。比如说做简历，可以根据公司的情况搞自己不同的版本，但是一定要实事求是。

职业理想是人们对未来工作部门、工作种类等的向往。如果大学毕业生确立了崇高的职业理想，就能自觉地把自己的命运、前途与整个社会的需求和发展联系起来。职业理想既反映了毕业生的人生目标，也反映了他们对美好生活的追求。马克思在《青年在选择职业时的考虑》一文中指出：“在选择职业时，我们应该遵循的主要指针是人类的幸福和我们自身的完美。人们只有为同时代人的完美，为他们的幸福而工作，才能使自己也达到完美。”他还说：“如果一个人只为自己劳动，他也许能够成为著名学者、大哲学家、卓越诗人，然而他永远也不能成为完美无疵的伟大人物。”这种崇高的择业观，是值得每一个即将进行职业选择的毕业生认真学习的。

第四节　大四，明确抉择，职涯过渡

案例分析：校园日记《大学在我的手中滑落》：七月，窗外的蝉叫得特别大声，师弟师妹们仍旧忙碌着大学里重复的主题，他们那么青春，那么充实。而我却错失了自己的大学。毕业了，真的要毕业了。要是有人想问我大学的总的感受，我想说：“大一迷茫，大二瞎忙，大三朝花夕拾，大四失望。”回望这一路走来，不禁悔恨交错。我错了，错在把大学生活看得太随意。有人说，如果一个人的一生是一条丝带，那么大学时光就是镶在上面的一颗珍珠。但现在，当我以过来人的身份审视我的大学四年时，我发现，我的那颗原应璀璨的珍珠，早已经在不知不觉中随着时间从指缝中滑落，而我收获的，更多的是心中的苦涩……

大四毕业，是一个包含了太多感情在内的字眼。在走近毕业的每一个日子里，把自

己的选择付诸行动，然后品尝硕果或失败，之后，走出校园，结束大学生活。考研的种种艰辛，出国的“路漫漫其修远兮”，职场的万般无奈，都在我们的惆怅与忧伤中变得淡了很多。四年同窗，身边的伙伴似乎一夜之间都长大了。看看自己，发现人生中重要的转折已在不知不觉中作出决定。

大四是大学生生涯中蓄势待发之时期，作为大学最后一个时段，大学生们将竞相风采、各领风骚，是大学的抉择期和转型过渡期，也是行动，是收获，是完结，更多的是新的起点。

大四的就业抉择，可简略地分为直线就业（参加招聘会直接就业和考取国家公务员）、曲线就业（国内外继续深造）和特殊就业（大学生创业），大四阶段除了择业之外，还要完成最后的学业（毕业的实习实训、毕业学位的申请），进行从学校人向社会人的转型过渡的各项准备等。

一、就业抉择计划

1. 直线就业——参加招聘或竞聘就业

（1）做好简历。随着大三学期的结束，在暑假期间，准备就业的大学生就已经开始为参加招聘会进行各项准备工作了，制作简历是择业最初的也是最基本、最关键的一个步骤。

简历是求职者向用人单位介绍其资格、职位、教育和工作经历等情况的文书，它是求职和人才流动的重要书面材料。“简”即写作原则，行文简洁明了；“历”为写作内容，阐述你做过什么。作为与用人单位的初次沟通，一份好的简历，能够让你在众多竞争对手中脱颖而出，获得招聘单位给予的面试机会和敲门砖。

一纸简历，能体现一个人的语言表达水平和逻辑思维能力、概括能力，甚至性格特征、审美趣味等。个人求职成功与否取决于应聘、招聘双方的需求是否能够达成一致。因此，简历写作中遵循的原则和技巧为：① 针对性，即求职目标要明确，简历要围绕一个求职目标；② 战略性，好的简历不应该只是自己曾经拥有的职位和干过的工作的简单罗列，而应该让用人单位看到求职者的潜力和发展优势，甚至想象求职者正在他们单位工作的情形；③ 广告性，要展现自己的技能，用自己所取得的成果证明它们，并强调能为用人单位带来哪些利益；④ 趋利性，即要展现对自己有利的信息，负面的和不相关的信息不去涉及。对于求职者来说，一份好的简历可能意味着成功的一半。简历不一定非要追求与众不同，只要把握好客观真实、全面简练、重点突出、语言准确、版面美观等，就能够写出一份精彩的简历。

（2）投递简历、参加招聘会。简历制作之后，大学生就要准备投递简历和参加各种招聘会。

在简历投递中要注意认真选择投递对象，对于自己要去什么地方、哪类单位，对职位的要求有哪些，要做到心中有数，切忌盲目投递，否则肯定无果而终。同时，在投递简历过程中，要树立敬业的态度，根据不同的应聘职位准备不同的简历，为应聘单位留下良好、积极、乐观的第一印象。

参加招聘会也是大学生直线就业的一个重要形式。大四阶段，大学生要参加大大小小各种类型的招聘会，尽可能获取更多的信息，不放过任何一个潜在的机会。其中最为重要的莫过于学校和省市就业指导部门组织的双向选择大型招聘会。此时，大学生们往往是带着复杂、也会有点紧张的心情和背负着激烈的竞聘压力，急切地关注着适合自己、发展前景好的、众人向往的招聘单位，面对"僧多粥少"局面，应聘失败的毕业生就可能会受到挫折，失去了信心。脆弱、烦躁不安、紧张、浮躁与兴奋交织着编制成了广大的毕业生的心理状态。

招聘会最大的优势是能与招聘人员面对面沟通，能透过呆板的职位说明进一步了解企业和岗位的信息，同时也能了解到一些职场和行业的相关信息。免去了简历的预考程序，直接进入正考，有时还先见面之后，有了一定印象，回去再详查简历。不过缺点也很明显，招聘会的职位大多面向有经验人士，初入职场的大学生要从数以千计、眼花缭乱的岗位信息中寻找出合适自己的，实属不易，因此，在参加招聘会时要注意以下事项：①了解各主要行业及有关公司，特别是对职位的要求，避免片面理解；② 利用招聘会现场的有利条件，与招聘人员积极主动沟通，争取有可能和招聘人员交上朋友；③ 学习招聘人员的商业礼仪，使自身面试时的礼仪和表现更加突出；④ 在招聘会上投递简历时，应该准备足够的简历等求职材料，寻找对工作经验要求相对较低或无明确经验要求的职位；⑤ 创新思路，如留下精美名片、展示个性作品或发明，显出与众不同的职业素质。

(3) 准备和参加面试。在招聘会上，双向选择时，双方可能"一见钟情"就会现场直接签约。当然，大多应聘单位还有面试的环节，经过了第一轮筛选，用人单位依据单位制度和条件，挑选出初步符合要求的应聘者进入下一轮面试考核，现在的面试地点大多都设在用人单位。① 参加面试要做一些准备：你要设法对该公司作进一步了解，以便面试时进行交流；另外，对该公司的业务及可能会问及的问题做些准备；再者根据面试的气候准备一套着装。对大学生就业面试，着装只要整洁大方就可以，并非一定需要购置套装、西装，当然毕业生如果有条件这绝不限制。② 面试。在参加面试中，又有许多注意点。要懂得一般礼节规矩，说话行动注意体态仪表等，在谈及专业问题时既要能够滔滔不绝、游刃有余，又要察言观色、随机应变。总而言之，面试是一个有相当难度系数的考验和挑战，如果能够在面试中胜出，你就已经具备了在社会中竞争的一半能力。在面试中每个人的角色都是很特殊的，你跟你的队友既是合作者又是竞争者，如何摆正位置，在适当的时候说适当的话是一门学问，是一种艺术，同学们要慢慢摸索，寻找诀窍。

(4) 签订协议。这是最后一个步骤了，离胜利就是一步之遥了，但是也千万不要得意忘形，签约时注意看清合同条款上的具体内容和规定，确保没有对自己非常不利的明显不平等条款，看清楚合同期限、薪水、违约金等，要有自我保护的意识，也要有承担责任和义务的准备。总之，涉世不深的大学生们，在踏入社会时一定要学会如何保护自身利益不受损害，同时也要有承担责任的勇气，记住权利和义务是同等的。

2. 直线就业——考取国家公务员成功就业

我国公务员考试录用制度已建立多年，实行"逢进必考"和主要面向应届大学生招

考，采取的是公开、平等、竞争、择优的纳新机制。公务员职业具有相对稳定、社会地位高、工资福利有保障、学习培训机会多、发展空间大的特点，在大学毕业生的就业压力和就业期望的博弈中，报考国家公务员成为众多大学生求职就业的首要选择。

公务员考试作为中国的"第一大考"、"国考"，越来越多的人都准备挤这个独木桥。大学生考入国家机关工作，在实现大学生的理想和抱负的同时，也给国家公务员队伍带来新的生机和活力，是一件好事。但由于公务员考试是优中选优的人才选拔方式，竞争十分激烈，同时任何考试都必须付出成本，报考国家公务员只是大学生的一种职业选择，要理性报考。

(1) 我国公务员招考时间。从 2002 年起，中央、国家机关公务员招考工作的时间被固定下来，报名时间在每年 10 月中旬，考试时间在每年 11 月的第四个周末。省以下国家公务员考试时间尚未固定，欲报考者应密切关注各类新闻媒体有关招录公务员的信息，以免错过报考时机。

(2) 公务员科目考试内容。中央机关及其直属机构录用公务员公共科目笔试分为行政职业能力测验和申论两科。行政职业能力测验为客观性试题，申论为主观性试题。公务员考试的内容，依据各部门和地区的实际工作需要设计，内容主要有：知识水平，包括通用的知识和招考单位与职业岗位的专项知识。行政职业能力，即与工作有关的各种能力。

我国公务员考试中的行政职业能力考核内容包括：知觉能力，即对数字、字母和汉字等视觉符号快速而准确地觉察、判断和记忆的能力；数量关系，即对数量关系的理解和计算能力；资料分析，即对各种资料进行准确理解和分析的能力；言语理解，即对言语的理解与表达的准确性、规范性的能力；判断推理，即逻辑判断推理的能力。

分析能力，在我国的国家公务员考试中，应考者根据给出的有一定长度的文字材料，对理论问题和实际问题进行思辨性的回答，这种考核形式称为"申论"。在面试中，对应试者进行情景模拟的测试，以鉴别其分析能力。

(3) 公务员准备计划。① 要关心时政热点，注重积累知识。申论考试都是针对当前的热点问题，平时只有做到"厚积"，考试时才能"薄发"。关心时政，了解国家的大政方针，才能在考试中游刃有余。② 要见解深刻，视野开阔。考生在备考的过程中，要多锻炼自己的思考问题、分析问题的能力。考生可以选择和志同道合的人一起讨论，正所谓"处处留心皆学问"，在实践中慢慢总结自己的优势，从而形成自己独特的分析问题的视角。③ 要有计划、有步骤、有方法。所谓磨刀不误砍柴工，这是必须要做细的一步。大家可将备考内容分类列出细目表，根据各类内容的特点和分量，确立整体目标和阶段目标，同时必须列出检验备考效果的方法和改进措施。④ 注意公务员能力的培养。要从负责任的角度出发来思考问题，要精通行政思路。考生在平时的训练中，就要有意识地训练自己的行政思维能力。⑤ 体力、毅力、定力、魄力。公务员到底需要哪些基本的素质？对于一个离毕业还有两年甚至三年，却已下定决心报考的考生来说，在日常的生活中为锻炼自己顺利通过考试，又需要做哪些准备呢？体力，加强锻炼和营养的补充；毅力，考生可以结伴学习，互相监督，这样既可以在学习中共同进步，又可以在意志力薄

弱的时候，有人提醒；定力，坚持，坚持，再坚持，成功就是属于那些坚持的人；魄力，背水一战的魄力，十足的信心，自负一些也比自卑要好。

3. 曲线就业——国内继续深造，考取研究生

国内深造相对于出国深造，步骤要简单一点，最主要是能够准备好考试，因为录取的第一评价标准就是分数，只有到了一定的分数线才有可能被录取。所以同学们一旦准备在国内深造，理想的状态应该是大三确定方向，准备考研，到了大四进行考研复习的冲刺，最后考出一个理想的成绩。

(1) 选择确定方向。确定国内继续深造的同学，在大三下学期，甚至更早，即要与“理想”的学校联系，确定具体的学校、专业，获得具体的考试信息。确定了要报考的大致学校和专业范围后，要和学校联系，获得最新的招生信息，并最后确定下报考的学校和专业。这种获得有关专业方面信息的途径有：

① 招生简章。一般在每年 7～8 月份出，由各个学校的研究生招生主管部门(研究生院和研究生处)公布。上面会列出：招生单位名称、代码、通讯地址、邮政编码、联系电话；招生的专业人数(有的以系、所、院、中心等整个具体招生单位为单位，有的具体到每一个专业)；导师(有的不刊登，多属于集体培养)；有的还会列出委培、自费等人数，但保送、保留学籍的名额一般不列出来(但这对于考生确实是非常关键的信息)；考试科目；使用的参考书(很多学校也不列出，即使列出，经常列出的书目太多，或太少)。因此可以看出，大部分招生单位的招生简章上的信息对于考生是远远不够的，这些可以说都是最基本的信息，而关键的信息，却没有列出。② 查询学校印发的说明和专业课试题集。为了弥补招生简章的不足，应付考生不停地打电话询问一些有关信息，有的招生单位(一般都是具体的招生单位如系、院、所和中心等)特别公布一些说明，比如：历年报名人数、录取人数、录取比例、录取分数、参考书目等等，但保送人数、保留学籍人数仍无法公布，因为他们一般要到 11 月份研究生报名之前左右才能确定。如果能得到最近几年的专业课试卷，那对于考生是莫大的福音了，要是没有看到以前的这些试题，复习准备无疑是盲人摸象。③ 与导师沟通联络。能和导师联系上，得到他的一两点指点，无疑会如虎添翼。但这并不容易，因为导师一般都很忙，即使联系上也要注意打交道的方式。还有一点很有意思，很多研究生反映，越是好的学校，和导师联系的必要性也越小。好的学校一般信息比较透明，暗箱操作比较少，出题也比较规范，很少有偏题、怪题。④ 与在读研究生联系。和导师相比，在读研究生要好找一些，能提供的信息也要更“实用”，说的话更实在一些。因此，我建议，如果想考研，尽量找到研究生咨询，你绝不会后悔。另外，查询各种平面媒体刊登的考研信息、考研的网站，也能获得很多信息。

(2) 先期准备。获得了充分的专业课信息后，找到了完备的复习资料后，该踏实看书复习了。关于如何复习，每个人都有自己的方法，也有一些大家经过摸索共同认可的方法。至于具体如何复习，比如：何时开始复习，公共课如何复习，专业课如何复习，是否要上辅导班等等诸多问题，也许要分成若干文章分别予以论述，才能说得大概清楚。

(3) 网上报名和现场确认。国内报名时间一般在 10～11 月，这几年都是 10～14 日。在校生报名时由学校统一报名。在职人员报名一般在地市一级教委的高招办或者

报考的学校，可以异地报名，即因为出差等原因在外地报名和参加考试。

(4) 初试。初试一般在1、2月份，春节前1、2个星期。考试要持续2天半，进行5门考试，每门考试3个小时，考试地点一般在地市一级教委高招办设立的考点，或者招生的高校，考生在报名时可以选择这两种考点。

(5) 调剂。大约在寒假过后，春季开学后1、2周，专业课成绩差不多就出来了，可以打电话向系里和研招办询问。再过1、2周，公共课的成绩也出来了。这以后到发复试通知的一段时间是很关键的，如果名次不是特别理想，录取在两可之间，就要多和报考单位院系和导师多联系，实在不行看有无可能读自费和委培，或者调剂到别的学校。

(6) 复试与录取。复试也即面试，考研的学生一旦进入复试就要做好面试的各项准备。各校的面试都是差额录取，切忌在未拿到录取通知前得意忘形。面试内容必然和专业相关，只要同学们平时注意一些专业知识，回答问题大方得体，就不会有太大的问题。所以面试时既要思想上重视，回答问题时又要尽量放松。复试顺利通过的同学就会接到研究生录取通知，这时你又将开始三年新的学习生涯。

4. 曲线就业——出国深造

(1) 获取国外学校资料。有志于去国外继续深造的同学，到了大四也要忙碌起来了，当你考完了需要的一些考试，比如TOEFL，GRE，GMAT等，就要花时间去收集国外学校的招生信息，包括他们的学校排名，专业排名，录取要求，录取名额，每年有多少中国学生被录取，学校的地理位置，生活费用，学费，奖学金状况等等。只有充分了解尽可能多的信息，才能帮助你在申请的过程中尽量减少不必要的麻烦，尽早被心仪的大学录取。

(2) 写简历和个人陈述。出国同样需要简历，还要有个人陈述。这里的简历和工作时的简历有稍稍的不同，出国的简历更多地强调自己的学习学术状况，当然一些基本信息还是一样的。个人陈述在申请过程中也占有极其重要的地位，主要是对自己的一个扼要介绍，把自己的辉煌成就展示给对方学校看，这个时候不需要谦虚，适当的夸奖自己是非常必要的，因为国外学校要招收的必定是在某些方面较为突出的同学，对各方面都平平的同学一般不会被录取。有些人可能会找中介公司帮忙完成简历和个人陈述等的写作，但是如果你觉得自己的写作水平还不错的话，还是自己写，只有你自己对自己才是最了解，写得也会更到位。而中介公司写可能有一定格式，但没有针对性和特殊性，更没有个性。

(3) 请导师写推荐信。申请出国的同学要做的很重要的一件事就是请导师写推荐信。因为出国是为了继续读书，所以国内老师对一个学生的评价相当重要。如果能够请到几个在国际上都有一定威望的导师写推荐信，成功的几率就会增大。国外的教授非常看重导师对学生的评价，申请出国的同学们千万不要忽视这个环节。

(4) 寄送材料。当把所有需要的材料都准备好后，就是寄送材料了。一般寄送材料完毕后并不能简单地等待，这样就会显得比较被动。比较好的态度就是经常发信件询问进展状况，询问对方有没有收到材料等情况。另外还要和申请的教授保持联系，可以找一些与他研究方向相符的问题进行探讨、咨询，加深彼此之间的联系和了解，加深

教授对你的印象，你或许可能会因此而获得意外的惊喜。

(5) 录取通知。如果一切顺利，也许过不了多久你就可以收到向往的大学的录取通知书了，有些幸运的同学还会有奖学金，这真是个值得庆祝的时刻，前面的努力终于有了结果。但是如果不提供奖学金的话，这个时候你就要准备资金了，这绝对是一笔很大的开销。

(6) 做好签证。经过上面一番奋战，似乎胜利就在眼前了，但要记住签证也是一个非常棘手的关卡，不少同学就是在这一关被卡住，前功尽弃的。这真的是非常可惜的。所以认真对待每一个环节都是很有必要的，至于如何应付签证，同学们可以参考一些专门介绍此类经验的书籍。

5. 特殊就业——大学生自主创业

近年来，高校毕业生就业形势比较严峻，就业竞争更加激烈，摆脱就业困境，还是主要依靠毕业生自身。从过去单纯的工作岗位的寻求者，变为工作岗位的创造者，大学生选择自主创业将成为今后高校毕业生就业的一种新渠道。创业是择业的新趋势。

大学生不仅仅是被动的求职者，更应该成为工作岗位的创造者。当前，在就业社会总需求不足的情况下，大学生一味地指望找到一个理想的就业位置已不太现实，社会迫切需要有一大批毕业生利用自己的学识自主创业，也为社会创造出更多的就业位置。现在国家已出台相关政策，鼓励毕业生自谋职业，自主创业，并享受国家有关工商管理、税收等优惠政策。在就业指导中要教育学生从等待工作到寻求工作机会，再到创造工作机会。独立学院毕业生应担负起创业的重任，自主创业、科技创业！在给自己创造就业机会的同时，也给别人创造就业机会，同时也给国家增加着社会财富。从就业到创业，这是当代大学生就业观念的一次根本性的转变。这一转变，必将为新世纪造就出一批民族的实业界巨子。

创业有广义和狭义之分。广义的创业包括：新企业的创立、成长，“企业内创业”等；狭义的创业，是指发现、创造和利用商业机会，创立新的企业，以创新方式将各种经济要素综合起来以创造企业价值最大化为目的的经济活动。

大学生创业实践是培养大学生创新能力、创业能力等综合素质的重要途径，也是培养大学生创业者各项能力的有效途径。在发达国家，大学生是高技术创业的一支重要力量，普遍得到风险投资机构的高度重视，也取得了非常不错的成绩。如微软、苹果、英特尔等知名企业，其创办人都是当年学生创业的佼佼者。在我国，虽然具备了比较好的条件，但大学生创业尚有多方面的问题，这就需要创业者掌握有关的知识和技能，提高创业成功率。

(1) 创业的内涵。创业是创业者通过发现和识别商业机会，成立活动组织，利用各种资源，提供产品和服务，以创造价值的过程。创业不是简单地做自己的老板。创业是一项系统工程，需要考虑到人、财、物、进、销、存、竞争、市场细分、定位、管理体系、团队、财务、退出机制等等一系列的事情。目前我国整体创业环境对中小企业的成功成长不利，创业成功往往需要付出很大。

(2) 大学生创业的重要性。自主创业已经成为大学生就业过程中的一种新选择。

① 大学毕业生通过自主创业，可以把兴趣与职业紧密结合，实现人生价值。② 有利于培养大学生的自立自强意识、风险意识、拼搏精神和艰苦奋斗的作风。③ 有助于为国家造就一批年轻的企业管理人才。④ 有利于缓解国家就业压力，为更多的大学毕业生提供新的就业机会。

（3）大学生创业的有利条件。① 国家政策支持，学校鼓励。近几年，国家实行了创新工程，进行了体制创新和技术创新。教育部门出台了政策和措施，支持和鼓励在校大学生休学创业，欢迎出国留学生回国创业。高考也放宽了入学年龄和婚否的限制，许多大学也陆续实行了学分制，一些高校相继开展大学生创业活动，开展创业计划大赛，这些举措都为大学生投身创业创造了前所未有的有利条件。② 大学生具有思想解放、敢为人先的开创性。随着我国加入 WTO，全面深化改革和实现跨越式发展，大学生的思想十分活跃，大学生的创业热情十分高涨，敢想敢干、敢为人先，大胆创新已成为大学校园里的一道风景线。目前的大学生创业更加理智，更加务实，创业的途径更加多种多样。表面似乎不那么火了，事实是更加成熟了。③ 大学生文化知识密集，专业技术先进。大学生群体创业者文化程度高，所学专业技术与创业紧密结合，能够学以致用，在技术创新上独树一帜。④ 积极参与社会实践，具有初步创业基础。很多大学生参加勤工俭学、到高新技术企业实习或打工活动，在实践中积累了初步经验，为大学生创业奠定了良好的基础。高校经常举办的创业计划大赛、课外科技发明大赛等为大学生创业活动的开展注入了生机和活力。

（4）大学生创业的不利条件。① 创业环境的缺失。大学生创业仍然脱离不开校园，无论环境还是心态上都没有真正把自己置入社会。大学就是大学，它没有创业所必需的商业环境，这些有可能创业成功的学子们，为了学业不得不留在大学里，没有了创业需要的商业环境，创业怎能获得成功。② 浮躁的心态。急功近利的情绪严重。不少大学生创业者对创业本身并没有什么概念，他们并没有把创业当成真正的事业来做。还没开始多久，因为浮躁，遇到些困难就坚持不下去了。特别是一旦创业失败又迅速地心灰意冷了。③ 资金的短缺。中国的在校大学生中有绝大多数读书的钱都是来自父母。从生活到学习上的各项开支都是伸手向父母要的，普通的父母在供养一个大学生都有些吃力，对于创业所需资金是无能为力的，对于缺乏经济来源的学生要想获得创业资金是非常困难的。尽管现在国家支持学生创业，有一些相应的措施，如：提供银行贷款，或者创业者自己寻找投资人。然而这一切要实现的难度是非常大的。而如今的社会任何一个好的项目，任何一项有市场前景的发明创造，如果得不到资金保证，无法从投资公司里融资或得不到银行贷款将一事无成。④ 管理经验的缺乏。一个企业要能够正常运行，不仅要有好的项目和资金保证，还必须有一批高素质的企业管理者。这批管理者不仅仅只是在书本上学过企业管理和经营，更重要的是要在投身企业管理的实践中才能产生。不少已经走在创业大道上的大学生谈及他们创业过程中都在说因为缺乏企业管理经验使得他们在走到了十字路口时总是徘徊不定。⑤ 销售渠道和营销经验的缺乏。营销渠道的建立对一个企业的生存至关重要，但学生创业者既没这方面的经验也缺乏这方面的社会关系，建立营销渠道有一定困难，它不是一朝一夕、立竿见影

就能建立起来的。⑥ 不能面对经营风险。大学生中有不少人想尝试自己当老板的滋味。但是除创业的启动资金缺乏外，运转后要如何避免经营风险成为创业者最为关心的问题，担心产出不能补偿投入，眼睁睁看着创业的启动资金付之东流，这也成为阻碍创业实现的原因之一。

二、大四的学业计划

1. 毕业实习和实训

毕业实习是为就业打基础，是以就业为目的，实习是大学学业的一个重要实践环节。

(1) 贴近专业瞄准职业选择实习岗位。大学生在选择实习岗位时，应尽量选择与自身所学专业相关的岗位或自己有兴趣的岗位，最大限度地发挥出自身蕴藏的专业知识，为自己今后的择业增加经验和能力砝码。要避免把实习当做兼职或哪里钱多就往哪里去实习，实习的最根本目的是真正理论联系实际、学以致用。在专业对口单位或岗位实习可以提高业务能力，在进一步掌握了课本上的知识基础上增强专业技能，在更高的层面上了解专业和专业领域。

(2) 在实习中探索个人职业目标和定位。在正式就业前，实习是个很好的职业探索期，学生通过实习工作的锻炼，开始了解职场、各类岗位的职责、工作内容等，探索个人职业目标并对未来的发展方向进行初步明确定位。在埋头努力工作实习中，主动积极思考、考察个人的兴趣所在及将来希望达到的职业目标等，初步或基本明确个人职业目标和定位，到正式毕业工作时职业道路将会顺利、平坦，符合自身及客观实际，也就容易取得事业的成功。

(3) 在实习中考察单位，熟悉职场环境。实习的过程是大学生和企业相互了解和考察的过程，学生在实习过程中比较深入地融入企业，接触到未来的同事，感受到企业的文化。通过实习实践进一步了解自我是不是适应这里的工作环境、是不是喜欢这份工作、是不是可以和其他人能很好地沟通合作等，尽早考虑自我的下一步选择，真正确定职业方向。

(4) 在实习态度和细节上做好心理准备。① 主动出击，创造学习机会。在实习单位里，有时除了专业实习任务之外，不仅要做些类似端茶倒水的事情，还更应该主动去感受单位的企业文化，去向单位的前辈、老师们学习，创造学习机会，提高工作能力及素质。② 严格要求自己，当正式工作对待。实习中在一些细节上，如着装、打卡等，都要按照企业的规章制度来，要把自己当做企业的新员工，用企业的要求和职业人的标准严格要求自己。既然在企业担任一个岗位的实习，就要承担起这个岗位应有的责任。实习的目的就是学习经验，学会生存的本领，让实习单位对你产生好感——要是能够直接留下来，省得千军万马挤独木桥，那是最好的。③ 获取实习经历凭证。实习后，要注意请实习单位开具一份相关的证明，当你正式开始寻找工作参加面试的时候带着这份证明是非常重要的，特别是那些有机会到行业中知名企业实习过的同学，就更多了一份筹码。

2. 毕业论文设计和答辩

毕业论文作为同学们大学四年的学术成果之一，具有历史性的重要意义，大学生们一定要认真对待，好好研究并加以完成，为自己的四年大学生涯画上圆满的句号。

(1) 选题选材。写论文时第一步就是确定选题，找准一个切入口写作。文章的切入口要小，但是又要有意义，写得出深度，因为本科生论文字数要求不多，一个泛泛而谈的大题目只会使论文显得空洞无物。至于各个专业应该怎么选题，相信你们的导师肯定会给以许多宝贵意见。确定了选题后就要进行大范围的搜索，寻找相关的文献资料、统计数据、已发表论文等，这些信息能够帮助你进一步认识自己所写的课题，深入挖掘自己感兴趣的课题，为论文写作做好充分准备。

(2) 写作设计。论文设计是一个核心步骤，前面的准备就是为了后面的写作。题目确定了，资料收集了，大四同学们就要花你们大部分的时间在论文写作上。理工科系的同学还要做实验，写实验报告，而文科类的同学就专注于论文的写作。总之这是一个艰巨的任务，要想写出一篇有质量的论文并不是靠几天的拼拼凑凑可以敷衍了事的，一定需要你投入大量的时间和精力。但是四年磨一剑，这个论文的质量是你大学四年的结晶，怎可以马虎呢？

(3) 论文答辩。论文写作完成后就进入答辩阶段，各个教授会针对你的论文提出一些建议、一些质疑，对于意见建议要虚心接受，对于质疑，能够回答的就回答，如果的确是你自己考虑不周，答辩结束后要虚心请教，这样才能不断完善你的论文质量，向自己、家长、学校提交一份满意的答卷。

三、职业生涯的过渡计划

1. 职业生涯的过渡计划概述

即将告别菁菁校园，步入工作单位，是大四毕业生社会化过程、职业生涯转变中至关重要的过渡期。如何完成从学生到职业人的过渡？成功转换角色、尽快适应新环境是关键。谁能在全新的职业环境中顺利完成由校园人向职业人的转换，尽快在职场中站稳脚跟，谁就能迅速步入职业生涯的正常轨道。

从学生到职业人的转变，是每个大四学生都要面对的问题。毕业生要了解学校和职场、学生和职业人的差别，建立对工作环境客观合理的期待，在心理上做好进入职业角色的准备，尽快实现从学生到职业人的转变。

2. 职业生涯的过渡计划要点

涉世未深、缺乏职业规划能力的毕业生，即将面对社会各方面的压力，进行职业生涯转型过渡，需要进行多方位的转换过渡。实习和见习，则是完成从学校人到职场人转型的过渡过程，第一份工作能否选好、做好，是至关重要的。

(1) 从天堂的“人生理想”向现实的“职业理想”过渡。当今我国就业形势十分严峻，大学生可能苦苦寻觅的第一份工作，将很可能出现自身理想与现实之间的落差太大，在现实面前会丧失目标、动力，导致情绪低落。在大四阶段，当务之急需要的是把理想转化为职业目标，并制定出切实可行的方式方法，结合自己的综合因素去选择一条最

适合自己的途径，更快地实现职业目标，从而最终实现职业理想。

(2) 从单纯“学校人”到成熟“职业人”的过渡。从学校人转变成职场人应注意从企业文化、业务流程、公司制度、仪态仪表、接人待物、为人处世等多个方面进行了解，企业需要的是什么人员，什么职位应该具备什么样的素质，如何能够更好地发挥自己的潜力。职业人最需要的就是敬业精神，职场新人要做的以日常性的事务工作居多，专业性的工作一般要经过用人单位的再培训之后才去做。要学会适应，学会适应艰苦、紧张而又有节奏的基层生活，以“入乡随俗”来适应新的环境。

(3) 从简略的处理问题方式向复杂的人际关系转换。大四实习时，就会面对崭新的生活方式、陌生的社会环境、复杂的人际关系等，应尽快适应，才不至于四处碰壁。要学会做人，要谦虚低调做人，少出头少说多看，尽快熟悉人际关系，融入环境。处事对上司先尊重后磨合、对同事多理解慎支持、对朋友善交际勤联络，适应并融入职业环境。要注意学习基本的礼仪知识和职场的规则，一言一行、一举一动都要符合职场规范，建立良好的人际关系。

(4) 从自由的校园生活向紧张的工作模式过渡。步入实习环节之后，悠闲的校园生活方式被紧张的职场所代替，身上一下受到纪律、时间的约束，感到很不适应。工作实践中，做好自己不愿做的事，学会妥协，向职场妥协、向现实妥协，逐步趋向职业成熟。

(5) 从浮躁的心态向逐步理性化过渡。在与实习单位的磨合适应、积累经验、提高竞争力并融入职场过渡过程是要付出艰辛努力的，如何面对种种压力从浮躁的心态中走出来，尽快进入符合企业要求的状态，这是理性化的成熟表现。实习是一个大学生走向社会的阶梯，把实习当做一次就业机遇，谦虚谨慎、好学上进、勤奋刻苦，用实际行动践行远大志向，强化责任感、积极追求，展现个人才能，赢得实习单位的青睐。

总之，大学生到了毕业才感受到来自各方面种种压力和挑战，对就业的相关期限、实习权益等也只是一知半解。大学生在向职场过渡中必须培养自己判断、自己抉择的素质和能力，合理合法地保护自我权益，成功顺利择业，完成向职业人的转变过渡。

参考文献

1. 王淑玉、张翠业:《当代大学生职业生涯规划的意义及实施》,《山西青年管理干部学院学报》2009 年第 22 卷第 4 期。

2. 汤耀平等主编:《大学生职业生涯规划理论与实务》,暨南大学出版社 2006 年版。

3. 安身健:《大学启思录——与大学生朋友谈就业》,河南大学出版社 2008 年版。

4. 朱海风、王彦斌:《大学生职业生涯设计》,北京出版社 2005 年版。

5. 高桥、王辉主编:《大学生职业发展与就业指导》,中国出版集团现代教育出版社 2008 年版。

6. 王豫、孙爽主编:《大学生职业生涯规划和就业指导》,西南师范大学出版社 2009 年版。

7. 廖超慧:《社交礼仪》,华中科技大学出版社 2007 年版。

8. 魏莉梅主编:《大学生职业规划》,岭南出版社 2006 年出版。

9. 金延平主编:《大学生职业生涯规划》,东北财经大学出版社 2009 年版。

10. 鄢敬新编著:《职业生涯规划宝典》,青岛出版社 2005 年版。

11. 夏光主编:《大学生职业生涯规划指南》,机械工业出版社 2009 年版。

12. 边慧敏等主编:《大学生职业生涯规划》,西南财经大学出版社 2006 年版。

13. 杨学斌:《毕业生就业实习手册》,北大方正电子出版社 2003 年版。

14. 吉拉尔德·科瑞:《做个 high 大学生——大学生学业与生活成功全书》,华龄出版社 2002 年版。

15. 王沛主编:《大学生职业决策与职业生涯规划》,科学出版社 2007 年版。

16. 穆林:《从学业人生到事业人生》,中山大学出版社 2004 年版。

17. 洪凤仪:《生涯规划自己来》,杨智文化事业股份有限公司 2004 年版。

18. 史蒂芬·柯维:《高效能人士的七个习惯》,中国青年出版社 2004 年版。

19. 梅传强:《大学生心理健康教育》,中国法制出版社 2005 年版。

20. 贺杰:《大学生职业生涯发展规划与就业指导》,东南大学出版社 2008 年版。

21. 郭建锋主编:《大学生职业生涯规划》,科学出版社 2009 年版。

22. 间振华、吴二利等主编:《大学生职业生涯规划》,中国经济出版社 2009 年版。

23. 沈斐敏主编:《大学生职业生涯规划与就业创业指导》,人民交通出版社 2007 年版。

24. 彭志刚、潘一鸣主编:《大学生职业规划与就业导论》,北京理工大学出版社

2007 年版。

25. 郭志文等主编:《大学生职业生涯规划》,华中科技大学出版社 2009 年版。

26. 胡志强主编:《大学生职业生涯规划与就业指导》,中国传媒大学出版社 2009 年版。

后　记

成立独立学院是国家主管部门为继续推进大众化高等教育而采取的重大举措，是我国高等教育发展的创新模式。独立学院普遍历时不过十年，是新生事物。独立学院职业生涯规划更属于新兴学科，相关知识还不普及，专业人员较少，很多独立学院虽然意识到了它的重要性和必要性，却仍然不知道该如何着手进行。加之，市场上非常缺乏合适独立学院的教材，大多数同类教材都偏重理论知识的讲解或政策法规的宣传，与独立学院学生的实际需求相差较远，缺乏对学生的职业生涯实际规划方法的具体指导和操作能力的多方面培养。

正是在这样的时代背景下，我们萌生了写书的念头。我们根据在河南大学和河南大学民生学院开设大学生职业生涯规划课程方面所积累起来的经验搜集相关资料，并于 2009 年开始编写这本《独立学院大学生职业生涯规划导论》。

本书在编写过程中，参阅了国内外大量的文献资料和研究成果，在此谨向文献资料的作者表示衷心的感谢！我们的编写工作得到了河南大学出版社的大力支持，特别是马小泉教授、张云鹏教授在百忙中对本书的写作给予了热情帮助和鼓励，在此谨表感谢！本书在出版过程中，还得到河南大学民生学院、河南日报报业集团领导及相关部门的大力支持，在此一并致谢！河南大学民生学院施昌海教授为本书撰写序言，毛海涛教授对本书全程予以悉心指导并提出了宝贵的修改意见，刘济良教授等对本书给予大力指导帮助，在此表示衷心感谢！2008 级王彬、运博、刘粮等同学利用假期不辞辛苦协助校对书稿，在此深表谢意。

我们殷切希望将编者几年来所总结的一点经验能与广大独立学院学子分享。如果能对处于职业生涯发展困惑中的同学们有所帮助，使他们更好地了解自己、更美好地生活，那么我们写这本书的目的也就达到了。

本书由王文科担任主编，楚艳霞、王建国担任副主编。各章作者如下：前言、第六章、第七章四节王文科；第一章李国民；第二章曹海涛；第三章一节楚艳霞；第三章二节、第四章王清智；第三章三节杨凌；第五章王春晓；第七章一节、二节、三节李珂；第八章王建国。刘香宇协助本书统稿。全书由王文科负责设计、统稿和定稿。

由于编者水平所限，加之在此较新的研究领域以及编写时间仓促，书中难免存在错误和缺点，敬请众位同仁、广大师生和各位读者批评指正。

编者

2010 年 8 月